Centrale Sanitaire Suisse Romande

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

ڕێبەری
کۆنترۆڵکردنی کۆلێرا

ڕێکخراوی تەندروسی جیهانی، وەکو ئاژانسێکی تایبەتی نەتەوەیەکگرتوەکان بۆ ئاراستەکردن و هەماهەنگکردنی دەزگاکان بۆ بابەتەکانی تەندروستی نێو دەوڵەتی و تەندروستی گشتی (خەڵک)، لە ساڵی ١٩٤٨ دامەزراوە. یەکێک لە کارەکانی WHO بریتیە لە دارشتنی ئامانج و زانیاری باوەڕپێکراو و ئامۆژگاری بۆ تەندروستی مرۆڤ. ئەم بەرپرسیارێتیە هەندێکی لە ڕێگای پرۆگرامە بلاوکراوەکان بەدی دەهێنرێت.

ڕێکخراوەکە لەڕێگای بلاوکراوەکانی هەوڵدەدات پشتگیری ستراتیجیەتی تەندروستی نەتەوەیی و دیارکردنی گرنگترین ئەو لایەنانەی تەندروستی گشتی بۆ خەڵکی لەهەموو جیهاندا بکات. بۆ بەدەنگەوەهاتنی پێویستیەکانی ئەندامەکانی لەهەموو ئاستەکانی گەشەکردندا، WHO بلاوکراوەی کرداری و پەرتوکی دەستی (بچووک)، بابەتی ڕاهێنان بۆ کۆمەڵێکی تایبەت لەکارمەندانی تەندرروستی؛ ڕێنمایی نێو دەوڵەتی کە تواناي جی بەجی کردنی هەبێت لەگەڵ پێوانەکان، پێداچوونەوە و شیکردنەوەی پلانەکانی تەندروستی، پرۆگرامەکان و لێکۆڵینەوەکان، لەگەڵ ڕاپۆرتەکانی باری هونەری کەباس لە ئامۆژگاریی تەکنیکی وڕێپێدانەکان بۆ بڕیاردان بلاودەکاتەوە. ئەم پەرتوکە بەتایبەتی بۆ ئەو شتانەی ڕێکخراوە کە بەراییان پی دراوە، بە لەخۆگرتنی نەخۆشی و خۆپاراستن و کۆنترۆڵ، لەگەڵ گەشەپێدانی دەزگاکانی تەندروستی کە پشت ببەستێت بە چاودێریی تەندروستی سەرەتایی و گەشە پێدانی تەندروستی بۆ تاکەکان و کۆمەڵگا و هەنگاونان بەرەو باشترکردنی تەندروستی بۆ هەمووان، لەگەڵ پێویستی گۆڕینەوە و دانانی زانیاریەکان لە جیهاندا کە بە زانیاریەکان و شارەزایی دەوڵەتانی ئەندام و هاوکاری نێوان سەرۆکەکانی جیهان لە تەندروستی گشتی و زانستەکانی پزیشکی ژیان پشت ببەستێ.

بۆ دڵنیابوون لەبوونی زانیاری پێویست و ڕێنمایی لەسەر بابەتەکانی تەندروستی، WHO بلاوکراوەکانی نێو دەوڵەتی بلاودەکاتەوە و هانی وەرگێڕان و گونجاندنی دەدات. بۆ یارمەتی دان و باشترکردن و خۆپاراستن و کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشیەکان لەجیهاندا، پەرتوکەکانی WHO لە بەجێ هێنانی دروشمە بنەڕەتیەکانی ڕێکخراوەکە، بۆ گەیشتن بە بەرزترین ئاستی تەندروستی بۆ هەموو خەڵک بەشداری دەکەن.

رێبەری

کۆنترۆڵکردنی کۆلێرا

رێبەری

کۆنترۆڵکردنی کۆلێرا

رێکخراوی تەندروستی جیهانی

جنێف

زنجیره کتێبی پزیشکی بۆ خوێندەوارانی کورد
وەزارەتی تەندروستی و کاروباری کۆمەڵایەتی بەهاوکاری ڕێکخراوی CSS ی سویسرایی
سەرنووسەر: د. لەزگین عەبدولرەحمان

© وەزارەتی تەندروستی و کاروباری کۆمەڵایەتی ٢٠٠٢
هەولێر

ئەم کتێبە وەرگێرانێکی ئەم کتێبەیە:
Guidlines for Colera Control
لە بڵاوکراوەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی
بەهاوکاری ڕێکخراوی CSSی سویسرایی چاپ کراوە

ناوی کتێب : ڕێبەری کۆنترۆڵ کردنی کۆلێرا.
نووسینی : ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی.
وەرگێرانی : د. نەورۆز عوسمان سەعید، د. فوئاد بابان، د. جەمال عومەر ، د. شێرکۆ عەبدوللا
هونەرکاری کۆمپیوتەر : نووسینگەی (گۆڤار).
چاپ : چاپخانەی وەزارەتی پەروەردە.

مافی چاپکردنی بۆ وەزارەتی تەندروستی و کاروباری کۆمەڵایەتی کوردستان پارێزراوە.
بڵاوکردنەوەی زانیارییەکانی ئەم کتێبە، ئەگەر ئاماژە بە سەرچاوەکەی بکرێ، ئاساییە.

بەناوی خوای بەخشندەو میهرەبانەوە

زمانی شیرینی کوردی مۆسیقای ڕوحە و دڵ و دەروونمان ڕۆشن دەکاتەوە. هەموو ئەو مرۆڤانەی کە توانیویانە لە پیتێکەوە تا دەگاتە پەرتوکێک زیاد بکەن بۆ کتێبخانەی کوردی هەمیشە لەویژدانماندا بەزیندوییەتی دەمێننەوە. هەر بۆیە منیش ئەمڕۆ خۆم بەکەسێکی بەختەوەر دەزانم کە پێشەکی بۆ زنجیرەیەک کتێبی زانستی پزیشکی دەنووسم کەتێیدا ژمارەیەک لە پزیشک و زمانزانی ڕۆح سووک ئەم کتێبانەیان وەرگێڕاوەو پڕ بەدڵ سوپاسیان دەکەم و بەتوندی دەستیان دەگوشم. هەروەها سوپاسی ڕێکخراوی ڕوماندی سویسری دەکەم کە ئەرکی لەچاپدانی کتێبەکانیان لە ئەستۆگرتووە. سەرەڕای ستایشم بۆ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی کە مافی وەرگێڕانی ئەم کتێبانەیان پێبەخشین. هەروەها ڕۆڵی وەزارەتی پەروەردەو چاپخانەی پەروەردەش بەرز دەنرخێنین کە هەر لەسەرەتاوە هاوکارمان بوون. لەکۆتایشدا پیرۆزباییی لە خۆمان و لە تێکڕای خەڵکی کوردستان دەکەم کەوا کۆمەڵێک کتێبی پزیشکی بەسودیان بەهەردوو شێوە دیالێکتی کرمانجی ژوورو خوارو خستە بەردەست و هیوادارم ئاستی ڕۆشنبیری تەندروستی هەمولایەک بگاتە ترۆپک.

د.جەمال عەبدولحەمید
وەزیری تەندروستی و کاروباری کۆمەڵایەتی

پێشەکی

ئەم ڕێنماییانە کە لەلایەن هێزی کاری جیهانی بۆ کۆنترۆڵ کردنی کۆلێرا ئامادە کراوە تاکو یارمەتی بەڕێوەبەرانی پرۆگرامە نەتەوەییەکانی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشیەکانی سکچوون و ئەوانەی چالاکییەکانی کۆنترۆڵ کردنی کۆلێرا جێ بەجێ دەکەن دەدات. هەروەها لەوانەیە بۆ هەردوولایەنی نێو دەوڵەتی و ئاژانسە ناحکومیەکان بە سوودبێت بۆ یارمەتیدانی ولاتەکان بۆ کۆنترۆڵ کردنی بلاوبوونەوەی کۆلێرا.

هێزی کاری جیهانی بۆ کۆنترۆڵی کۆلێرا لەساڵی ١٩٩١ دامەزرا و پێکهاتووە لە نوێنەری بەرنامەی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشیەکانی سکچوون، یەکەی دابین کردنی ئاوی خاوێن بۆ کۆمەڵ، بەرنامەی خاوێنی خۆراک و یەکەی بەهێزکردنی پەتاناسی و خزمەتگوزارییە ئامارییەکان، نووسینگەی زانیارییەکان، یەکەی پشتگیری بەرگریزانی و مایکرۆبایۆلوجی، نووسینگەی هاوکاریەکانی دەرەوە، لقی ڕۆشنبیری تەندروستی، لقی کردارەکانی کەم کردنەوەی باری لەناکاو، لەگەڵ بەرنامەی کار بۆ گرنگترین دەرمانەکان و دەستەیەکیش لە یونسیف بەرێکی بەشداری لەکارەکانی هێزی کار دەکەن.

زیاتر زانیاری لەوانەیە بە پەیوەندی کردن بەنووسینگەی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی سکچوون دەست بکەوێت لە WHO، ١٢١١ جنیف ٢٧ ، سویسرا.

پێزانین

بەشداریکردنێکی گرنگی یەکەی پاکژی و دابین کردنی ئاو لەڕێکخراوی WHO جێگای پێزانینە، هەروەها لەگەڵ کارەکانی هێزەکانی کاری جیهانی بۆ کۆنترۆڵ کردنی کۆلێرا و نووسینگەی جنێفی یونسیف.

ڕێگاکانی تاقیگەیی کە لەپاشکۆی ٥ باسکراون پشتیان بەستوە بە (پەرتوکی دەستی بۆ تاقیکردنەوەکانی تاقیگە سەبارەت بەهەوکردنە توندەکانی ریخوڵە)[١]. لێکۆڵینەوەکانی د. جۆنی ئەلبەرت لە بنکەی نێو دەوڵەتی بۆ نەخۆشی سکچوون لە بەنگلادیش، د.دهیمان باروا کەپێشتر لە کۆنترۆڵی نەخۆشی سکچوون لە WHO لە جنیف سویسرا بوو، د.براد فۆردکای لە زانکۆی جۆن هاپکینس کۆلێژی خاوێنی و تەندروستی گشتی لە بەلتمۆر لە ولاتەیەکگرتوەکانی ئەمەریکا لەگەڵ د. کایە واچمەس لە بنکەی کۆنترۆڵی نەخۆشی لە ئەنتلانتا وولاتەیەکگرتوەکانی ئەمەریکا یارمەتیان داوە بۆ ئامادەکردنی ئەم ڕێنماییە.

هەروەها WHO ڕۆڵی ئەم بەرێزانە دەنرخێنی بۆ بەشداریکردنیان :

د. پاول ئا پلاک، د. میچێل کۆهینی، د. ڕۆگەر ئای گلاس، د. ئالان ڕایس، د.ڕۆبرت تۆکس، د.دەک فەگیا لەگەڵ د. تۆد وێبەر لە بنکەکانی کۆنترۆلی نەخۆشی لە ئەنتلەنتا لە ئەمەریکا، د.بروس دیک لە دەزگای خاچی سووری نێو دەوڵەتی لە جنیف لە سویسرا. د.ئان داوسۆن لەگەڵ ڕۆبرت سکینی لەبەشی تەندروستی، لەندەن، بەریتانیا، د. ساندی کیزکرۆس لە کۆلێژی خاوێنی و پزیشکی کەمەرەی زەوی، لەندەن، بەریتانیا، د. جامیا بارترام لە پەیانگای ڕۆشنبیری، زانکۆی سورێی، کەلەیفورد لە بەریتانیا، پرۆفیسۆر جۆن پیکفۆر لە زانکۆی لەف بۆرۆو بۆ تەکنەلۆجیا، لەف بۆرۆز، بەریتانیا، د.جۆن کڤێن بێرگ لە دەزگای ولاتە یەکگرتوەکان بۆ خواردن و دەرمان، واشینگتۆن لە ئەمەریکا. لەگەڵ د. ئۆگێن ڕایس لە دەزگای ولاتە یەکگرتوەکان بۆ پاراستنی ژینگە لە واشینتۆن لە ئەمەریکا. کە بە پێشنیارەکانیان ئەم بلاوکراوەیان والێکرد زۆر ئاسان جیبەجی بکرێت.

١- پەرتوکی دەستی بۆ تاقیکردنەوەکانی تاقیگە سەبارەت بەهەوکردنە توندەکانی ریخوڵە، جنیڤ، ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی، ١٩٨٧، (بەڵگە بلاونەکراوەکانی WHO، CDD/83.3، کە دەتوانرێ لە پرۆگرامی کۆنترۆلکردنی نەخۆشیەکانی سکچوونی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە جنێڤ داوا بکرێ. ئەمە ناونیشانییەتی:
PCDD, WHO, 1211 Geneva 27, Switzerland.

-١-

سەرەتا

نەخۆشی کۆلێرا لە ساڵی ١٩٦١ بەدواوە بەشێوەیەکی فراوان بڵاو بۆتەوەو حاڵی حازر نزیکەی ٩٨ وڵاتی گیرۆدەکردوە. ئێستا ئەزموونی بەرفراوان ئەو راستییەی ئاشکراکردوە کە ناتوانرێت رێگە لە هاتنە ناوەوەی ئەم نەخۆشییە بگیرێت بۆ ناو وڵات بەڵام لەناو وڵاتێک دا و بە پەیرەو کردنی رێگای گونجاو ئەتوانرێت رێ لە تەشەنەسەندنی بگیرێت.

لێکۆڵینەوە و توێژینەوە زانستییەکان لەماوەی ٣٠ ساڵی رابوردوودا سەرچاوەیەکی باش بوون بۆ تێگەیشتنی زیاتر لە چۆنیەتی بڵاوبوونەوەو چارەسەر کردنی نەخۆشی کۆلێرا. ئێستا ئاشکرا بووە کە:

- زیاتر لە ٩٠٪ ی ئەوانەی تووشی کۆلێرا ئەبن بەشێوەیەکی زۆر سادە تووش ئەبن و کەم نین ئەو کەسانەی هەڵگری نەخۆشیەکەن و هیچ نیشانەیەکیان پێوە دیارنیە، بە زەحمەت ئەتوانرێ لە نەخۆشیەکانی تری سکچوون جیا بکرێتەوە.
- باش بوونی شێوازەکانی چارەسەرکردن بەخواردنەوەی شلەمەنی زیاترەوە، هۆیەکە بۆ کەم کردنەوەی رادەی مردن لە نەخۆشەکانی کۆلێرا دا بۆ کەمتر لە ١٪.
- کاتێک نەخۆشی کۆلێرا لەوڵاتێک دا هەبێت بەڵام وەک پەتایەک بڵاو نەبێتەوە، کەمتر لە ٥٪ ی هەموو نەخۆشییەکانی سکچوون پێک دێنێت.
- کوتان (ڤاکسین)، دابەش کردنی بەربڵاوی دەرمان بەسەر هاووڵاتیان دا وەک رێگەیەکی خۆپاراستن، یان داخستنی سنوورەکان (کەرەنتینە) رێگای کاریگەر نین بۆ کۆنترۆڵی پەتای کۆلێرا و خۆپاراستن لەنەخۆشییەکە.
- کاریگەر ترین رێگا بۆ پاراستنی مرۆڤ لە تووش بوون بە نەخۆشی کۆلێرا بریتییە لە گرنگیدان بە پاک و خاوێنی، بەتایبەتی پاک و خاوێنی خواردن و خواردنەوە، هەروەها رزگار بوون لە پاشەڕۆ بەشێوەیەکی زانستی.

خێرایی زۆری بڵاوبوونەوەی نەخۆشی کۆلێرا، لەوانەیە مەترسی هەبێت بۆسەر ژیان و تەندروستی گشتی، بۆیە بایەخدان بە بەدواداگەڕان و کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکە کارێکی پێویستە. ئەم رێنمایە زانیاری پێویست دەدات بەو کەسانەی لەبواری بەرنامەی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی سکچووندا کار دەکەن وهەروەها هەموو ئەوانەی تر کە تواناکانیان بۆ ئەم ئامانجە خستۆتە گەڕ.

٢
دەربارەی کۆلێرا

زۆربەی زۆری تووش بوون بە کۆلێرا بە شێوەیەکی سووکە، تووش بووان لەوانەیە هیچ نیشانەیەکیان لێ دیاری نەدات یان تەنها سکچوونێکی کەم بگرن. بەڵام لە رێژەیەکی کەمی تووش بوواندا سکچوونێکی ئاوەکی زۆر و رشانەوە دەردەکەون کە دەبنە هۆی لەدەست دانی برێکی زۆر لەشلەمەنی و خوێی لەشی نەخۆشەکە. نەخۆش هەست بە تینوێتی دەکات، میزکردنی نامێنێت، بەخێرایی هەست بە بی هێزی دەکات و لەشی وشک دەبێتەوە.

ئەوانەی تووشی شێوەی سەختی نەخۆشییەکە دەبن هەست بە ئازار دەکەن لەگەدە و ماسولکەکانی قاچ و بازووکانیاندا.

پێویستە هەموو نەخۆشێکی کۆلێرا یەکسەر چارەسەر بکرێت. ئەگەر چارەسەر دوا بخرێت یان ناتەواو بێت، نەخۆش بەهۆی لەدەست دانی شلەمەنی ودابەزینی خێرای پەستانی خوێنەوە لەوانەیە گیانی لەدەست بدات.

زیاتر لە ٦٠ گروپ لە بەکتریای **Vibrio Cholerae** هەن کە تەنیا گروپی ئۆ١ ئەبێتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی کۆلێرا، ئەم گروپەش دوو جۆری هەیە ئەلتۆر **(Eltor)** و کلاسیک **(Classic)** . هەریەک لەم دوو جۆرەش دووشێوەتەنی **(Biotype)** جیای هەیە کەبریتین لە ئۆگاوا **(Ogawa)** و ئینابا **(Inaba)** . تووش بوون بە جۆری کلاسیک تا ئێستاش لە نیمچە کیشوەری هیندستان دا هەیە، بەڵام هۆی سەرەکی هەموو ئەو پەتایانەی کۆلێرا کە روویان داوە جۆری ئەلتورە.

شێوەتەنی ئەلتۆر **(Eltor)**، هۆی زۆربەی زۆری حاڵەتەکانی هەڵگری نەخۆشییەو ئەم شێوەتەنە بۆ ماوەیەکی درێژتر لە ژینگەدا بە زیندوێتی دەمێنێتەوە و دەتوانێت لەگەڵ هەندی رووەک و گیانەوەری ئاوی دا بژی. ئاو سەرچاوەیەکی باشی هەڵگرتنی ئەم بەکتریایە پێک ئەهێنێ.

مرۆڤ تووشی کۆلێرا دەبێت پاش قووت دانی ژمێکی تووشکەر لە بەکتریای **V.C**. ئاوی ئاڵوودە بە پاشەڕۆ سەرچاوەی تووش بوونە بەم نەخۆشییە، راستەوخۆ بە خواردنەوەی یان بە ئاڵوودە کردنی خواردنێک کە پیی دروست بکرێت. رەنگە خۆراکیش بەهۆی دەستی ئاڵوودەی کەسێکی نەخۆش یان هەڵگری نەخۆشیەوە ببێتە هۆیەک بۆ گواستنەوەی نەخۆشی.

ژمێ (ژمارەی بەکتریا) بەکتریای **V.C** پێویست بۆ تووش کردنی کەسێک بەنەخۆشییەکە پەیوەستە بە ئامادەیی ئەو کەسەوە بۆ تووش بوون. لەوانەیە پەیوەندی هەبێت بە رادەی ترشی گەدەوە (بەکتریاکە لە **pH** ی ٥،٤ و کەمتر دا ناژی)، هەروەها بە رادەی ئەو بەرگرییەی کە لە ئەنجامی تووش بوونی پێشووترەوە بە بەکتریای **V.C** ئۆ١ بەدەست هاتووە. لەو وڵاتانەش دا کەنەخۆشی کۆلێرا باوە، شیری دایک کۆریە و منداڵی ساوا لەم نەخۆشییە دەپارێزێت.

خشتەی ١: باوترین سەرچاوەکانی تووش بوون :

- **ئاوی خواردنەوە :**

ئاوێک کەلە سەرچاوەوە ئاڵوودە بووبێت (بۆ نموونە ئاوێکی پیس بوو بە پیسایی مرۆڤ و تێکەڵ بێت بە ئاوی بیرێک کە بەباشی نەپارێزرا بێت) یان لەکاتی هەڵگرتنی ئاودا (بەهۆی دەستی پیسەوە) یان بە هۆی سەهۆڵی دروست کراو لە ئاوێکی ئاڵوودە بە V.C.

- **خۆراکی ئاڵوودەبوو لە کاتی ئامادەکردن یان پاش ئامادە کردن دا:**

بۆ نموونە شیر، برنج،نیسک، پەتاتە، پاقلە، هێلکە و مریشک.

- **خواردنە دەریاییەکان :**

بەتایبەتی هێلکە شەیتانۆکە کە لە ئاوێکی ئاڵوودە ڕاو کرابێت و بەباشی نەکولابێت.

- **سەوزەو میوە :**

بەتایبەتی کەلەسەر ئاستی زەوی بڕوێت وزەوییەکەش بە پاشەڕۆی مرۆڤ پەین کرابێت یان بە ئاوی زێراب ئاودێری بکرێت. هەروەها ئەو میوەو سەوزەیەی بە ئاوێکی ئاڵوودە دەشۆرێنەوەو بەکاڵی دەخورێن.

٣
خۆپاراستن لە کۆلێرا

تاقە ڕێگەی کاریگەر بۆ بەرگری لە بڵاو بوونەوەی پەتای کۆلێرا بریتییە لە دابین کردنی بڕی تەواو لە ئاوی پاک لەگەڵ سیستمێکی باشی کۆکردنەوەو لەناوبردنی پاشەڕۆ.

١.٣. دابین کردنی ئاوی پاک :

بوونی ئاوی پاک بنەمایەکی سەرەکی تەندروستییە و ئەمەش لەکاتی سەرهەڵدانی کۆلێرادا گرنگی زیاتری هەیە. لەبەر ئەوەی ئاوی ئاڵوودە سەرچاوەی تووش بوون بە نەخۆشی کۆلێرایە، پێویستە هەموو تواناکان بۆ دابینکردنی ئاوی خاوێن بۆ خواردنەوە و ئامادەکردنی خۆراک و پاک وتەمیزی ڕۆژانە بخرێنە گەڕ. ئاوی دابینکراو پێویستە پاک بێت، بەردەوام و بەبڕی پێویست هەبێت بۆهەموو شێوەکانی بەکار هێنانی.

> **خشتەی ٢ :**
> **بڕی کلۆری پێویست لەناو تۆڕەکانی دابەش کردنی ئاودا لەو ناوچانەدا کە تووشی کۆلێرا هاتوون :**
> کەمترین ئاستی کلۆری سەربەستی ناو ئاوی خاوێن بریتییە لە :
> - لە هەموو شوێنێکی تۆڕی ئاودا.................. ٠,٥ ملگم/لیتر.
> - لە لولەی سەرەکی دا (لەو شوێنانەدا کە بنکەی گشتی هاوبەشیان هەیە)......................... ١ ملگم/ لیتر.
> - لەناو تانکەردا (کاتی پڕکردن).................. ٢ ملگم /لیتر.
>
> پێویستە چاودێری بەردەوام هەبێت بۆ دڵنیایی لە بوونی ئەو ئاستانەی سەرەوە.

لە شارەکان پێویستە ئاوی خواردنەوەی پاکژ کراو دابین بکرێت بۆ هەموو دانیشتوان لە ڕێگەی تۆڕی دابەش کردن، یان بنکەی دابەش کردن یان تانکەرەوە. لەگوندەکانیش کە سەرچاوەیەکی پاکژ کراوی (ئاو) یان(بیر) یان (کانی) پارێزراوی نییە، پێویستە ڕێنمایی دانیشتوان بکرێت بۆ پاکژکردنەوەی ئاوی خواردنەوە بە هۆی کوڵاندنەوە یان بەکار هێنانی ئەو مادده کیمیاییانەی کلۆر دەکەنە ئاوەوە.
دابین کردنی ماددەی کیمیایی گونجاو بۆ پاکژ کردنەوەی ئاو لەگەڵ دەفری سەر قاپدار دا بۆ هەڵگرتنی ئاو ڕێگایەکی کاریگەرە بۆ بەرگری لە گواستنەوەی کۆلێرا لەناو خێزاندا. پاڵاوتنی ئاو لە ماڵدا ڕۆڵێکی باشی هەیە بۆ ڕزگار بوون لە بەکتریای

کۆلێرا، بەڵام پاش پاڵاوتنیش پێویستمان بە کوڵان یان کلۆر تێ کردن هەیە (بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی دابین کردنی ئاوی پاک چ بۆ کۆمەڵ چ بۆ ماڵ دەتوانرێت سوود لە بڵاوکراوەی (Cholera Sanitation for environmental on Sheets Fact Control)[1] وەربگیرێت

> **خشتەی ٣ : پاکژکردنی ئاو بە کوڵاندن :**
>
> بۆ پاکژکردنی ئاو بۆ خواردنەوە و بەکارهێنانی تر پێویستە ئاو بەباشی بکوڵێت بۆ ماوەی ١ خولەک. ئەمە دەبێتە هۆی لەناوچوون یان وەستاندنی چالاکی بەکتریای کۆلێرا و زۆربەی زۆری ئەو میکرۆبانەی کە مرۆڤ تووشی سکچوون ئەکەن.

تەنانەت کاتێک ئاوی خواردنەوەش پاکژ بێت، هێشتا مەترسی بڵاو بوونەوەی نەخۆشی لە ئارادا هەیە بە هۆی بەکار هێنانی ئاوی ئاڵوودە وە بۆ خۆشتن یان شۆردنی کەل وپەلی چێشت لێنان.

ئەگەر لە ناوچەیەکی دیاریکراودا لە رێگەی تاقیگە ئالوودەیی ئاو. سەلمێنرا پێویستە بۆ کەم کردنەوەی مەترسی تووش بوون بە نەخۆشی هەموو رێگەیەک بگیرێتە بەر (تەنانەت داخستنی ناوچەی تووش بوو). لە راستی دا پێویستە بایەخێکی تەواو بدرێت بە هەر سەرچاوەیەکی ئاو کە ئاڵوودە بووبێت. ئەگەر لەتواناادا نەبوو سەرچاوەی ئاوەکە پاکژ بکرێتەوە پێویستە سەرچاوەیەکی تر بدۆزرێتەوە.

1- Fact Sheets on environmental Sanitation for Cholera Control. Geneva ،Health World Organization) in preparation .(Will be available on request from Community Water Supply and Sanitation، World Health Organization، 1211 Geneva 27، Switzerland .

خشتەی ٤ : پاکژ کردنی ئاو بە کلۆر تێکردن

ئەم ڕێنماییانە دەبێ بکرێنە پەیامی گونجاو بە بەکار هێنانی ئەو پێوەرو ماددانەی کە دەست دەکەون. هەروەها بۆ ئەو ڕێنماییانە کە لەناو ماڵ یان دامەزراوەکان دا بەکار دێن.

گیراوەی کلۆر دروست بکە (بە خەستی ١٪ی کێشی ئەو کلۆرەی هەیە)و لەیەک لیتر ئاودا بگیرێتەوە:

ماددەی بەکارهێنراو (ڕێژەی خەستی بە پێی کێشی کلۆری ناو ماددەکە)		بڕ
•کالسیوم هایپۆ کلۆریت	٪٧٠	١٥ غم
یان		
• تۆزی ڕەنگ لابەر	٪٣٠	٣٣ غم
یان		
• سۆدیۆم هایپۆ کلۆریت	٪ ٥	٢٥٠ مل
یان		
• سۆدیۆم هایپۆ کلۆریت	٪ ١٠	١١٠ مل

ئەگەر ئەم ماددانە لە بازاڕەکان دا پەیدا نەبوون خەستییەکە بگۆڕە بەگوێرەی ئەوەی کە هەیە.

ئەم گیراوەیە لە دەفرێکی داخراوی تاریک و لە شوێنێکی فێنک دا هەڵبگرە. ئەم گیراوەیە لەوانەیە کاریگەری خۆی لە دەست بدات بۆیە پێویستە لە یەک مانگ زیاتر هەڵ نەگیرێت.

گیراوەکە بۆ پاکژ کردنەوەی ئاو بەکار بهێنە، بە تێکەڵ کردنی ئاو بەم شێوەیەو بەباشی تێک دانی:

ئاو		بکرێتە ناو	گیراوەی کلۆر	
١	لیتر	....	٠،٦ مل یان	٣ دڵۆپ
١٠	لیتر		٦ مل	
١٠٠	لیتر	....	٦٠ مل	

پاش ٣٠ خولەک دەتوانیت ئاوەکە بەکار بهێنیت. ئاستی کلۆری ناو ئاوەکە پاش ٣٠ خولەک دەبێ لە نێوان ٢،٠٠ - ٥،٠٠ ملغم/لیتر دا بێت.

ئەگەر ئاوەکە لێڵ بوو

- دەبێ پێش کلۆر تێکردن بپاڵێورێت. یان
- زۆر بەباشی بیکوڵێنە (لە جیاتی کلۆرتێکردن)

٢.٣. ڕزگاربوون لە پاشەڕۆ

باش کۆکردنەوەی پاشەڕۆ ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە لە کەم کردنەوەی گواستنەوەی ئەو میکرۆبە زیانەرۆکانی ڕیخۆڵەدا، لەوانەش بەکتریای کۆلێرا. ئەم ڕاستییەش زۆر ئاشکرا تر دەبێ کاتێک نەبوونی سیستمی ئاوەڕۆی ڕێک و پێک دەبێتە هۆیەک بۆ ئالوودە کردنی سەرچاوەکانی ئاوی پاک. پێویستە بایەخی تەواو بدرێت بە دابین کردنی ڕێگای گونجاو بۆ فرێدانی پاشەڕۆی مرۆڤ و هەروەها بە بوونی سەرچاوەی خاوێنی ئاو.

دابین کردنی شوێنی گونجاو ڕێک و پێک بۆ فرێدانی دروستی پاشەڕۆی مرۆڤ لە پێداویستییە سەرەتاییەکانی هەر کۆمەڵێکە، و نەبوونی سیستمی گونجاو مەترسی بڵاوبوونەوەی کۆلێرا زیاد دەکات.

دەبێ کۆمەڵ هاوکاری دروست کردنی سیستمی گونجاوی پاشەڕۆ کۆکردنەوە لە ناوچەکەی خۆیدا بکات. (نەخشەی دروست کردنی ئاودەستی گونجاو لەگەڵ خاک و کەش و هەوای جیا جیا لە بڵاوکراوەکانی WHO دا دەست دەکەوێت، Aguide to the development of on-site Sanitation ، هەروەها تەماشای پاشکۆی ١ بۆ دروست کردنی ئاودەست بکە).

خەڵکی پێویستی بە ڕێنما پێ کردن هەیە بۆ بەکارهێنانی ئاودەست و ئاگادار بوون لە مەترسییەکانی پیسایی کردن لە شوێنی تردا، لەسەر زەوی، لە ناو،یان نزیک سەرچاوەکانی ئاو، سەرەڕای ئەوانەش گرنگی دان بە پاک شۆردنی دەست پاش پیسایی کردن بە ئاوو سابوون یان خۆڵە مێش.

پێویستە گرنگی بدرێت بە وەی کە پیسایی منداڵیش فرێ بدرێتە ئاودەستەوە.

کاتێک ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی کۆ دەبنەوە لە کاتی خۆشی یان ناخۆشی یان لە بۆنەو مەراسیمە ئایینییەکاندا پێویستە پاشەڕۆکان بە شێوەیەکی دروست فڕێ بدرێت و شوێنی تایبەت و تەوالیتیش هەبێت بۆ دەست شۆردن.

1- Franceys R ،Pickford J ،Reed R .Aguide to the development of on–site sanitation.

Geneva ،World Health Organization1992 .

خشتەی ٥ : ئامادەکردنی ئاودەستێکی خێرا
دروست کردنی ئاودەست (چاڵ) لەکاتی نائاساییدا : {تا ئاودەستێکی باش دروست دەکرێت }، دەتوانرێت چاڵێکی سادە هەڵبکەنرێت بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی کاتی وەک ئاودەست بەکاربهێنرێت، چاڵەکە ٣٠سم×٣٠سم وە قووڵی ٥٠سم بێت و پێویستە لایەنی کەم ٣٠ مەتر لە بیر یان سەرچاوەی ئاوەوە دوور بێت، ئەگەر بکرێت دەبێ ٦ مەتر لە نزیکترین ماڵەوە دوور بێت. پێویستە لە ئاستی سەرچاوەکانی ئاو بەرزتر یان لە شوێنێکی زۆنگ دا دروست نەکرێت و هیچ کاتێک بنی چاڵەکە نەگات بەئاستی ئاوی ژێر زەمینی.
پاش هەموو بەکار هێنانێک چینێک خۆڵ بکرێتە ناو چاڵەکە و لە کاتی بڵاو بوونەوەی کۆلێرا دا ڕۆژانە چینێک (قسڵ) ی زیندوو بکرێتە ناوی.

٣.٣. پاراستنی خۆراک :

خۆراک ڕێگایەکی گرنگە بۆ گواستنەوەی نەخۆشی کۆلێرا، بۆیە پێویستە هەموو وڵاتێک خاوەنی سیستمێکی باشی کۆنترۆڵ کردنی خۆراک و دروست کردنی بێت ئەوەش بە دابین کردنی بەرنامەیەکی نیشتمانی بۆ پاراستنی خۆراک.

پێویستە هوشیار کردنەوەی تەندروستی، کە دەبێ لە کاتی سەر هەڵدانی مەترسی کۆلێرا زۆر گرنگی زیاتری پێ بدرێت بایەخی تەواو بدات بە :

- نەخواردنی خۆراکی کاڵ (جگە لە سەوزەو میوەی ساغ کە دەتوانرێ بەباشی پاک بکرێتەوە یان توێکڵی لێ بکرێتەوە).
- کوڵاندنی خواردن بەشێوەیەکی باش.
- خواردنی خۆراک بە گەرمی، یان باش گەرم کردنەوەی دووبارەی پێش خواردنی.
- شتن و وشک کردنەوەی هەموو ئەو کەل و پەلانەی لە ئامادە کردن و خواردنی خۆراک دا بەکارهاتوون.
- ئامادەکردن وهەڵگرتنی خۆراک بە شێوەیەک کە ئەگەری ئالوودە بوونی کەمتر بکرێتەوە (بۆنموونە هەڵگرتنی خۆراکی لێنراو و کەل و پەلی چێشت لێنان دوور لە خۆراکی کاڵ و کەل وپەلی نەشۆراو).
- شۆردنی دەست بەباشی بە ئاوو سابوون پاش پیسایی کردن یان دەست دان لە شتێکی پیسەوە هەروەها پێش ئامادەکردنی خواردن یان نان خواردن و خۆراک دان بە منداڵ.

خشتەی ٦ : مەڵبەندەکانی WHO بۆ تەندروستی ژینگە

مـەڵبـەندەکـانی ڕێکخـراوی WHO بۆ ژینگە پارێزی بۆ زانیـاری یارمـەتی زیاتر دەربارەی ئاوو ئاوەڕۆ، پەیوەندی بکە بەم شوێنانەوە :

Regional Centre for Environmental Health Activities (CEHA)
P.O .Box 926967
Amman
Jordan

Centre for Promotion of Environment Planning and Applied Sciences (PEPAS)
P.O .Box 12550
Kuala Lumpur 782
Malaysia
Centro Panamericano de Ingenieria Sanitariay Ciecias del Ambiente (CEPIS)
Casilla 4337
Lima 100
Peru
WHO Collaborating Centre for Environmental and Epidemiological Aspects of Diarrheal Diseases
Department of Epidemiology and Population Sciences
London School of Hygiene and Tropical Medicine
Kepple Street
London WC 1E 7HT
England
WHO Collaborating Centre for Water Quality and Human Health
Robens Institute
University of Surrey
Guildford
Surrey GU 2XH
England
or
Community Water Supply and San itation
World Health Organization
1211 Geneva 27
Switzerland

فرۆشیارە دەست گێڕەکان و چێشتخانەکان شوێنی لە بارن بۆ بڵاو کردنەوەی نەخۆشی کۆلێرا لەکاتی سەرهەڵدانی پەتا دا، بۆیە پێویستە چاودێریی تەندروستی لەسەریان توندتر بکرێتەوەو دەسەڵاتی داخستن بدرێت بە تیمەکانی چاودێری تەندروستی و ژینگە پارێزی لە کاتی دۆزینەوەی سەرپێچیدا.

مێش ڕۆڵێکی گرنگی نیە لە بڵاوکردنەوەی نەخۆشی کۆلێرا دا، بەڵام زۆری مێش لە هەر شوێنێک بەڵگەیەکە بۆ خراپی باری پاک و خاوێنی ئەو شوێنە بە شێوەیەکی ئەو تۆ کە ئەگەری بڵاوبوونەوەی کۆلێرای بەهێز تر دەکات.

٤
ئامادەیی بۆ بەرەنگار بوونەوەی پەتای کۆلێرا

باشترین ئامادەکاری بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی پەتای کۆلێرا، لە هەموو ئەو ناوچانەدا کە تووشی کۆلێرا نەهاتوون یان ئەوانەی مەترسی سەرهەڵدانەوەی دووبارەی ئەم نەخۆشییەیان هەیە، بریتییە لە بەرنامەیەکی تۆکمەی نیشتمانی بۆ نەهێشتنی نەخۆشییەکانی سکچوون. بەڵام لەسەر ئاستی درێژ خایەن چاک کردنی سیستمی ئاوو ئاوەڕۆ گرنگترین ڕێگای خۆپاراستنە. لەگەڵ ئەمانەش داو لەکاتی سەرهەڵدانی پەتای کۆلێرادا، کاریگەرترین شێوەی خۆپاراستن بریتییە لە دیاری کردنی خێرای تووش بووان و چارەسەرکردنیان لەگەڵ هەڵمەتێکی باشی هوشیار کردنەوەی تەندروستی دا.
لەناو کۆمەڵێک دا کە خۆی ئامادە نەکردبێت، پەتای کۆلێرا ڕەنگە ببێتە هۆی مردنی نیوەی حاڵەتە سەختەکانی نەخۆشییەکە، بەڵام ئەگەر دامەزراوە تەندروستییەکان هەماهەنگی و ئامادەییان هەبێت، لەبوونی کارمەندی شارەزاو پێویستی دەرمان و چارەسەر ڕێژەی مردن لە ١٪ کەمتر دەبێت.
لە برگەکانی داهاتوودا ٤.١ تا ٤.٣، لایەنە گرنگەکانی خۆ ئامادەکردن باس دەکەین بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی نەخۆشییەکانی سکچوون و ڕێگرتن لە پەتای کۆلێرا.

٤.١. ڕاهێنان لەسەر چارەسەر کردنی نەخۆشی سکچوون :

یەکێک لە پێکهاتەکانی بەرنامەیەکی چالاکی ڕووبەڕوو بوونەوەی نەخۆشییەکانی سکچوون بریتییە لە خولی ڕاهێنانی چڕ و بەردەوام بۆ هەموو ئەوانەی لە چارەسەر کردنی نەخۆشی سکچوون دا ڕۆڵیان هەیە لە پزیشک و کارمەندانی تەندروستی. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO بەرنامەی ئەم جۆرە خولی ڕاهێنانەی ئامادە کردووە و بایەخێکی باشی داوە بەلایەنی پراکتیکی لە هەڵسەنگاندن و چارەسەر کردنی نەخۆشی سکچوون[1].

1- Diarrhoea Management training course :guidelines for conducting clinical training course at health centres and small hospitals .Geneva, World Health Organization, 1990) unpublished WHO document CDD/SER/90.2 available on request from Programme for control of Diarrhoeal Disease, World Health Organization, 1211 Geneva 27, Switzerland

هەنگاوەکـانی هەڵسـەنگاندنی وشک بوونەوەو چارەسـەری سکچـوون هەمـان هەنگاون کە بۆ نەخۆشەکانی کۆلێرا بەکار دێن (بڕوانە پاشکۆی ٢).

٢.٤. ئەنباری تایبەتی پێداویستییەکان بۆ کاتی تەنگانە :

بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەیەکی چالاکی پەتای کـۆلێـرا و ڕێگرتن لە مـردن بەهۆی ئەم نەخۆشییەوە، دەبێ دامەزراوە تەندروستییەکان پێداویستی تەواویان بۆ دابین بکرێت بە تایبەتی، ژیناو، موغەزی (سلاین) و دەرمانی ئەنتی بایۆتیک.

ڕەنگە لە کـاتی سەر هەڵدانی پەتای کۆلێرادا ئەو پێداویستـیانە بە بڕی زیاتر لە ئاسـایی پێویست بن. لەخۆ ئامادە کردندا بۆ ڕووبە ڕووبوونەوەی پەتای کۆلێرا، زۆر گرنگە بڕێک لەو پێداویستیانە لە شوێنێکی تایبەتی ئەنبارەکانی دەرمان دا دیاری بکرێت و لە دامەزراوە تەندروستـییەکـاندا بڕێکی زیاتری پێداویسـتی وەک یەدەک دابنرێت بۆ بەکار هێنان لە کاتی پێویست دا.

ئەم بڕە یەدەکە لە پێداویستی جیاوازە لەوەی کە ڕۆژانەو لە باری ئاساییدا بەکار دەهێنرێت، دانانیان تەنها بۆ کاتی ڕوودانی کۆلێرا نییە، بەڵکو بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی زیاد بوونی کتـوپڕی پێـویستـیـیـە لەم دەرمـانانـە. بۆ ڕێگرتن لەبەسـەر چوونی وادەی بەکارهێنانی ئەم پێداویستی و دەرمـانانە، دەبێ بە شێوەیەکی بەردەوام لە سیستـمی ڕۆژانەی بەکارهێـنان دا بگەڕێت (بۆ ڕێنمایی لە دیاری کردنی بڕی پێویست تەمـەشای بڕگەی ٤.٥. بکە).

٣.٤. بەدوادا گەڕان و ڕاپۆرتدان :

سیسـتـمی باشی بەدووادا گەڕان کاری دۆزینەوەی زووی کۆلێـرا ئاسـان دەکات بە تایبــەتی ئەگــەر تۆمــاری ڕۆژانەی نـەخــۆشــەکــانی سکچــوون لە دامــەزراوە تەندروستییەکاندا هەبێت :

پێویستە گومانی پەتایەکی کۆلێرابکرێت ئەگەر :

- نەخۆشێکی تەمەن سەروو ٥ ساڵ تووشی وشک بوونەوەی زۆری لەش بوو یان بە هۆی (سکچوونی ئاوەکی)یەوە مرد.
- زیاد بوونی کت وپڕی ژمارەی ئەو نەخـۆشانەی بە هۆی سکچوونی ئاوەکـیـەوە (بە تایبەتی وەک ئاوی برنج) سەردانی دامەزراوە تەندروستیەکان دەکەن.

کـاتێک ئەم جـۆرە گۆڕانە لە نەخـۆشـەکـانی سکچـوونـدا ڕوودەدەن، کـارمـەندی تەندروسـتی دەبێ بی دواکـەوتن ئەگـەر توانرا بە هۆی تەلەفـۆن یان ئامـێـری (بی سیم)ەوە ڕاپۆرت بنێرێت بۆ نزیک ترین بنکە یان مەڵبەندی تەندروستی.

پێـویسـتـە زانیـاری تەواو تۆمـار بکات دەربارەی ناو،ناونیشـان،تەمـەن و ڕۆژی دەست پێکردنی نەخۆشییەکە.

دەبێ ئەندامـانی ڕێکخـراوە خـۆبەخـشـەکـان، خـوێنـدکـاران، زانایـانی ئایینی و

ئەندامــانی تری کــۆمــەڵ هان بدرێن بۆ یارمــەتیــدان لە دۆزینەوەو تۆمــار کــردنی حالەتەکاندا.

کاتێک ئەم زانیـاریانە لە شوێنێکەوە دێن کە لەوەو پێش کۆلێرای تێدا نەبووە، پشکنینی تەواوی بەکتریۆلۆجی و بەدوادا گەڕان بۆ دیاری کردنی هۆی ڕاستەقینەی پەتاکە کارێکی پێویستە. مەرجە دەست بەجێ بەڕێوەبەری بەرنامەی نیشتمانی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشیەکانی سکچوون ئاگادار بکرێتەوە بۆ دەست پێکردنی هەنگاوی پێویست بەمەبەستی کۆنترۆڵ کردن.

٥
بەدەنگەوە چوونی سەرەتایی

لەو وڵاتانەی کە بەرنامەیەکی تۆکمەی کۆنترۆڵی نەخۆشیەکانی سکچوون هەیە، پزیشک و کارمەندی ڕاهێنراو، سیستمی بەدواداگەڕان، پێداویستی پاراو کردن و چارەسەرکردنی سکچوون لە دامەزراوەکان سەرەڕای بوونی بەرنامەیەکی باشی هوشیار کردنەوەی تەندروستی بەردەوام هەنە. بەرنامەکان لەوەزارەتە جیاجیاکانی دەوڵەت دا بۆ چاک کردنی ئاوو ئاوەڕۆ و کۆنترۆڵی پاک و خاوێنی خۆراک کاردەکەن. لەکاتی ڕوودانی پەتای کۆلێرادا ئەم چالاکیانە پێویستیان بە بەهێزترکردن هەیە تا کۆنترۆڵ کردنی تەواوی نەخۆشیەکە. ئەگەر ئەم کارانە نەکرابوون پێویستە هەوڵ بدرێت بەزوویی ئەنجام بدرێت. جگە لەوانەش ئەو چالاکیانەی لە بڕگەکانی ٥.١. تا ٥.٥. دا باس کراون هەموویان پێویستن:

١.٥. ڕاگەیاندن بەپێی یاسا نێو دەوڵەتیەکانی تەندروستی:

بە پێی یاسای تەندروستی نێودەوڵەتی ١٩٦٩[1]، کۆلێرا یەکێکە لەو ٣ نەخۆشیەی کە پێویستە WHO ی لێ ئاگادار بکرێتەوە.
ئەرکی سەر شانی دەسەڵاتی تەندروستی ناوچەکەیە کە بەزووترین کات WHO لە هەر نەخۆشێکی گومان لێکراو بە کۆلێرا ئاگادار بکاتەوە.پێویستە بەزووترین کات ئەنجامەکانی تاقیگەیی نەخۆشەکەش بە WHO ڕابگەیەنرێت.
دەسەڵاتە تەندروستیەکانی ئەو ناوچەیەی کۆلێرای تێدا ڕاگەیەنراوە پێویستە هەفتانە ڕاپۆرت بدەن بە WHO کە لانی کەم زانیاری تێدا بێت لەسەر ژمارەی حاڵەتە تازەکان و ژمارەی مردن لە پاش دوا ڕاپۆرت، وکۆی گشتی حاڵەتەکان لەو ساڵەدا و تۆمارکردن بە پێی ناوچە جیا جیاکان،زانیاری لەسەر گروپە تەمەنییە جیاوازەکان، و ژمارەی ئەو نەخۆشانەی لە نەخۆشخانە کەوتوون زانیارییەکی بە سوودە.

1- International Health Regulations1969 3rd ed .Geneva ، World Health Organization 1983 .

خشتەی ٧

پێناسەی حاڵەتەکانی کۆلێرا کە پێویستە بە شێوەی نێو دەوڵەتی ڕابگەیەنرێت

گومان دەکرێت لە حاڵەتێکی کۆلێرا ئەگەر :

- لە ناوچەیەک دا کە کۆلێرای تیدا نەبێت، نەخۆشێکی تەمەن ٥ ساڵ یان بەتەمەنتر بەهۆی سکچوونێکی ئاوەکییەوە تووشی وشک بوونەوەی زۆری لەش بوو یان مرد.
- لە ناوچەیەک دا کە پەتای کۆلێرای تێدا هەیە، نەخۆشێکی تەمەن ٥ ساڵ یان بەتەمەنتر تووشی سکچوونی ئاوەکی بوو (ڕشانەوەی هەبێت یان نەبێت).

دڵنیا بوون لە بوونی کۆلێرا کاتێک دەبێت کە:

- بەکتریای کۆلێرا VC ئۆ 1 لە پیسایی نەخۆشێکی سکچوون دا دەست نیشان کرا

بۆ چارسەری حاڵەتی سکچوونی ئاوەکی لەو ناوچەیەدا کە پەتای کۆلێرای تێدا هەیە،پێویستە گومانی کۆلێرا بکرێت لە هەموو نەخۆشێکی تەمەن ٢ ساڵ یان زیاتر. لەگەڵ ئەوش دا باسکردنی هەموو حاڵەتەکانی سکچوون تەمەن ٢-٤ ساڵ لە ڕاپۆرتەکەدا، تایبەتمەندی ڕاپۆرتەکە بە کۆلێرا کەمتر دەکاتەوە.

پێویستە زانیاریەکان هاوکات ڕەوانە بکرێن بۆ ئۆفیسی ناوچەیی WHO و مەڵبەندی سەرەکی لە جنێڤ (EPIDNATION attention telefax41.22.7910746 or telex416415) کاتێک تازە گومانی بوونی کۆلێرا لەناوچەیەکدا دەکرێت، بەپێی ڕێنماییە جیهانیەکان پێویستە بەزووترین کات لەڕێگەی تاقیگەوە ئەنجامەکان لە دڵنیابین. ئەگەر بە دڵنیاییەوە زانرا لە ناوچەیەکدا کۆلێرا هەیە، ئیتر پێویست ناکات بەناردنی هەموو حاڵەتەکانی سکچوون بۆ تاقیگە. هیچ کام لە ڕاپۆرت یان چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشانەی گومانی کۆلێرایان لی دەکرێت پێویستیان بە ئەنجامی تاقیگە نییە. بەڵام بۆ چاودێری کردنی پەتای کۆلێرا پێویستە ژمارەیەکی کەم لە حاڵەتەکان ڕەوانەی تاقیگە بکرێت.

بەداخەوە هەندێ وڵات لەترسی پەیدا بوونی کێشەی بازرگانی و هاتوچۆ، بوونی کۆلێرا ئاشکرا ناکەن. بەڵام پێویستە ئەو لێپرسراوانە ئەوە لەبەر چاو بگرن کە دانناں بە بوونی کۆلێرا لە وڵاتەکەیان دا کاری گفتوگۆ بۆ بەشدار کردنی یارمەتی نێودەوڵەتی بەمەبەستی کۆنترۆڵی نەخۆشیەکە ئاسانتر دەکات.

٢.٥. کۆمیتەی هەماهەنگی نیشتیمانی

بەرنامەیەکی نیشتیمانی کۆنترۆڵی نەخۆشیەکانی سکچوون کە لەلایەن بەڕێوەبەری بەرنامەوە سەرپەرشتی دەکرێت، ئەرکی جێبەجێ کردنی هەموو ئەو چالاکیانەیە کە پەیوەندیان بە کۆنترۆڵی کۆلێراوە هەیە.

کاریگەرێتییەکانی پەتایەکی کۆلێرا وا پێویست دەکات کە کۆمیتەیەکی نیشتیمانی بۆ هەماهەنگی پێک بێت و لەم کۆمیتەیەش دا کەسانی خاوەن بڕیار لەوەزارەتە پەیوەندیدارەکانی ترەوە ئەندام بن بەمەبەستی فراوان کردنی بوارەکانی چالاکی لەکاتی پێویست دارو بەدەنگەوەچوون و چارەسەری هەر کێشەیەک کە ڕوو بدات. ئەم کۆمیتەیەی باس کرا ئەرکەکانی بریتین لە :

- ئامادەکاری بۆ ڕووبە ڕووبوونەوەی پەتای کۆلێرا.
- هەماهەنگی نێوان کەرتە جیاوازەکان.
- ڕێکخستنی ناوچەیی و نێودەوڵەتی.
- کۆکردنەوەو ڕێکخستنی ڕاپۆرت دەربارەی نەخۆشەکانی کۆلێراو حاڵەتەکانی مردن.
- کڕین، ئەنبار کردن و دابەشکردنی هەموو پێداویستیەکانی پرۆژە.
- جێبەجی کردن،سەرپەرشتی،چاودێری وهەڵسەنگاندنی هەموو چالاکییەکانی کۆنترۆڵ کردن.

بەپێی قەوارەی دەوڵەت و پێکهاتەی سیستەمی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکانی، دەکرێت ئەگەر پێویست بوو کۆمیتەی لەو شێوەیە لەسەر ئاستی ناوچەکان دروست بکرێت.

لەجیاتی ئەوەی باس کرا، لە هەندی وڵات کۆمیتەی نەتەوەیی ڕووبە ڕووبوونەوەی کت و پڕی هەیە کە ئەرکی کۆنترۆڵی هەر جۆرە پەتایەکی هەیە کە ڕوودات سەرەڕای هەر بارێکی تری نائاسایی. لێپرسراوی بەرنامەی کۆنترۆڵی سکچوون پێویستە بۆ هەماهەنگی و ئاسانکاری کارەکانی کۆنترۆڵی کۆلێرا ئەندامی ئەم کۆمیتەیە بێت.

ئەگەر لە وڵاتێک دا ئەم کۆمیتانە نەبوون، پێویستە لەکاتی ڕوودانی پەتای کۆلێرا، کۆمیتەیەکی تایبەت لە وەزارەتە پەیوەندیدارەکان پێک بهێنرێت کەتوانای بڕیاردانی هەبێت و بەخێرایی دروست بێت بۆ ڕێکخستنی ئەو ئەرکانەی باسمان کرد.

٣.٥. تیمە گەڕۆکەکانی کۆنترۆڵ کردن:

ئەگەر پەتای کۆلێرا لەوڵاتێک دا سەری هەڵ دا کە خزمەتگوزاری تەندروستی تەواوی تێدا نەبوو یان کەم ئەزموون بوون لە مەسەلەی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییەکەدا، پێویستە تیمی گەڕۆک دروست بکرێت لەسەر ئاستی وڵات و پارێزگا و ناوچەکان (وەک قەزا)و ئەم تیمە گەڕۆکانەش ڕابهێنرێت لەسەر :

- دامەزراندن و خستنەگەڕی ناوەندی کاتی بۆ چارەسەر کردن.
- ڕاهێنانی کارمەندانی تەندروستی لەسەر چارەسەری حاڵەتەکان.

- سەرپەرشتی کردنی ڕێگای گونجاو بۆ کۆمەڵ بەمەبەستی هوشیار کردنەوەیەکی هێمن و دوور لە ترس و دڵە ڕاوکی و شپرزەیی.
- ئەگەر لەتوانادا بوو لێکۆڵینەوەبکرێ لەسەرئەو شێوازەی پەتاکەی پی بڵاو بووتەوە.
- کۆکردنەوەی نموونەی پیسایی و نموونەی تر لە ژینگە و (ئاو و خۆراک) و ناردنیان بۆ تاقیگەی بەکتریۆلۆجی تایبەت.
- دابین کردن و گەیاندنی پێداویستییەکان بە بنکەو دامەزراوە تەندروستی و تاقیگەکان.

ئەندامەکانی ئەم تیمە گەڕۆکانە (کە زۆربەیان لە کارمەندانی تەندروستین) پێویستە کۆ بکرێنەوەو ڕێنمایی تەواویان بدرێتێ لەسەر ئەرکەکانیان و کاری چاوەڕوان کراو لەکاتی کت وپڕیداو ئەو کاتانەی کە پێویستی بە خزمەتەکانیان زیاتر ئەبێت.

٤.٥. ئامێرو پێداویستی :

بڕی یەدەکی پێویست لە دەرمان و پێداویستییەکانی تر دەبێت پێش سەرهەڵدانی پەتا ئامادەکرابێت (بڕگەی ٢.٤). دانانی سیستمێکی کارای چاودێری و ئاڵ و گۆڕی ماددەکان و پڕکردنەوەی کەم و کوڕیەکان زۆر پێویستن. دەبێت هەموو پێداویستیەکان دیاری کرابن و کەسانی شارەزا دانرابن بۆ ڕێکخستنی کڕین و دابەش کردنیان. کۆمیتەی نیشتیمانی بۆ هەماهەنگی لێپرسراو دەبێت بەرامبەر کۆنترۆڵ کردن و وەرگرتنی ئەو شتانەی لە ڕێگەی ڕێکخراوە بیانیەکانەوە دەهێنرێت. بۆ ڕێگرتن لە دووبارە کردنەوەی تۆماری ئەم کەل و پەلانە باشتر وایە سیستمی ناوەندی هەبێت بۆ تۆمارکردن، وەرگرتن و دابەش کردن.

ئەو دەرمان وکەرەستانەی پێویست دەبن بۆ ١٠٠ حاڵەتی کۆلێرا لە خشتەی ژمارە ٨ دا ناویان هاتووە. بۆ خەملاندنی ژمارەی حاڵەتەکانی کۆلێرا لە ناوچەیەکدا،ڕێژەی تووش بوون مەزندە دەکرێت بە ٠،٢٪ (واتە لە ١٠٠،٠٠٠ کەس لە دانیشتوان ٢٠٠ کەس تووش دێن) لە پەتایەکی بەهێزدا ئەم ڕێژەیە لەوانەیە بگاتە ١٪ یان ١٠-٢٠٪ لە هەندی ناوچەدا.

خشتەی ٨

لایەنی کەمی پێداویستی بۆ چارەسەر کردنی ١٠٠ نەخۆشی کۆلێرا لە کاتی ڕوودانی پەتادا

- پێداویستییەکانی پاراو کردنەوەی لەش ١
- ٦٥٠ پاکەت لە ژیناو (ORS) (کە هەر یەکەی بۆ گرتنەوەی ١ یەک لیتر بەکار دێت)
- ١٢٠ بوتڵ گیراوەی رینگەر ٢ (١ یەک لیتری لەگەڵ سێتی تایبەت).
- ١٠ سێتی (سکالپ ڤین).
- ٣ سۆندەی لووت- گەدەیی NG tube، OD ٣،٥ ملم، ID ٣،٠ ملم (French ١٦) ٥٠ سم درێژ بۆ گەورە.
- ٣ NG tube، سۆندەی لووت - گەدەیی، OD ٧،٢ ملم، ID ٥،١ملم (٨ French.) ٣٨سم درێژ بۆ منداڵ

دەرمانی ئەنتی بایۆتیک :

بۆ گەورە

٦٠ کەپسوولی Doxycycline 100 mg (٣ کەپسوول بۆ هەر نەخۆشێک کە وشک بوونەوەی زۆری تووش بوویێت).

یان

٤٨٠ کەپسوول Tetracycline 250 mg (٢٤ کەپسوول بۆ هەر نەخۆشێک کە وشک بوونەوەی زۆری تووش بوویێت).

بۆ منداڵ

٣٠٠ حەبی بەکتریم TMP20mg + Smx100 mg (10 حەب بۆ هەر نەخۆشێک کە وشک بوونەوەی زۆری تووش بوویێت).

ئەگەر پلان دانرا بۆ پێدانی دەرمان بە کەسانێک کە دیاری دەکرێن (جگە لە نەخۆشەکان) وەک کەسانی نزیکی نەخۆش (٤کەس بۆ هەر نەخۆشێک کە وشک بوونەوەی زۆری هەبێت):

٢٤٠ کەبسوولی Doxycycline 100 mg (٣ کەبسوول بۆ هەر کەسێک).

١٩٢٠ کەبسوول Tetracycline 250 mg (٢٤ کەبسوول بۆ هەرکەسێک).

- **پێداویستیەکانی تری چارەسەر**

- دوو دەفری گەورەی نیشانکراو (لە ٥-١٠ لیتر)دا بۆ گرتنەوەی ژیناو (ORS) .
- ٢٠ بوتڵی ١ لیتری بۆ گیراوەی ژیناو (ORS).
- ٤٠ پەرداخی ٢٠٠ مل.
- ٥ کیلۆ لۆکە.
- ٣ پلاستەر.

١/ ئەم پێداویستیانە بەشی ٢٠ نەخۆش دەکەن کە بە دەمار پاراو بکرێن و پاشان ژیناو (ORS) یان بدرێتێ هەروەها ٨٠ نەخۆشی تر کە بۆ پاراو کردن تەنها ORS ی گیراوەیان پێ بدرێت.

٢/ ئەگەر گیراوەی رینگەر لاکتەیت دەست نەکەوت نۆرماڵ سلاین بەکار دێت.

لەگەڵ ئەوەش دا ئەو خەملاندنانەی لەسەر بنەمای ۲.۰ ٪ کراون بڕێکی باش لە پێداویستی دابین دەکەن کە بەشی چەند هەفتەی یەکەمی پەتایەک بکات و لەو کاتانەش دا هەوڵی پەیداکردنی پێداویستی تر بەردەوام دەبێت.

٥.٥. بنکەی چارەسەری کتوپڕی :

سادەکردنەوەی چارەسەر گرنگترین چارەسەری کۆلێرایە و مانای وایە کە چارەسەرێکی کاریگەر لەتواناو بەردەستی زۆربەی زۆری نەخۆشەکان دا بێت. بەم شێوەیە دەتوانرێت ڕێ بگیرێت لە زۆر حاڵەتی مردن و ئەنجامە زۆر باشەکانیش ڕۆڵێکی گەورە دەبینن لە ئارام کردنەوەی کۆمەڵ دا.

دەتوانرێت زۆربەی نەخۆشەکان لە مەڵبەندە تەندروستیەکاندا چارەسەر بکرێن ئەگەر پێداویستی ژیناو و شلەمەنی تری پاراو کردنەوە بە دەمار و ئەنتیبایۆتیک هەبوو، هەوەها کارمەندان ڕاهاتبوون لەسەر بەکار هێنانیان و چارەسەری سکچوون.

ئەگەر دامەزراوی تەندروستی، پێداویستی و کارمەندی کارا نەبوون بۆ چارەسەری نەخۆشەکان یان دوور بوون، یان هەندێ جار ژمارەی نەخۆشەکان ئەوەندە زۆر بوو کە لە توانای ئەوان بەدەربێت،پێویستە هەندێ بنکەی چارەسەری کتوپڕی دابنرێت. بۆ ئەمەش دەتوانرێت سوود لە قوتابخانە،کەپر یان چادر وەربگیرێت و کارمەندو کەل و پەلی بۆ دابین بکرێت.

ئەم بنکە کاتییە کە بۆ چارەسەری نەخۆش بەکار دێت نابێت وەک کەرەنتینە بەکار بێت، لەبەر ئەوەی جیاکردنەوەی نەخۆشەکان هیچ ڕۆڵێکی نییە لە کۆنترۆڵی پەتای کۆلێرادا. لەگەڵ ئەوەش دا، هەرچەندە باشتر وایە نزیک بوونەوەی نێوان نەخۆش و دەوروبەرەکەی کەمتر بکرێتەوە بەڵام پێویست ناکات کە ڕێ و شوێنی زۆر توند وەک بەکارهێنانی دەمامک (ماسک) و دەست کێش و جل و بەرگی تایبەت بۆ کارمەندانی تەندروستی یان ئەوانەی سەردانی نەخۆشەکانی ئەکەن بگیرێتە بەر. وەک هەموو بنکەیەکی تری چارەسەری نەخۆشیە گواستراوەکان پێویستە شوێنی تەواو وتایبەت هەبێت بۆ دەست شتن بۆ هەموو کارمەندان و میوانانی ئەو بەشە. دڵنیابوون لە باش فڕێدانی پیسایی و پاشەڕۆو ڕشانەوەی نەخۆشەکان کارێکی زۆر پێویستە (تەماشای بڕگەی ۲.۷).

٦
چارەسەرکردنی نەخۆشی کۆلێرا

دەستنیشانکردنی خێرای نەخۆشی کۆلێرا هەنگاوێکی گرنگە بۆ دەست پێکردنی خێرای چارەسەر کردن کە ئەمە ڕێگایەکیشە بۆکەم کردنەوەی ئاڵوودە کردنی ژینگەو بلاو کردنەوەی بەکتریای کۆلێرا. پێویستە گومانی تووشبوون بە کۆلێرا بکرێت کاتێک:

- نەخۆشێکی تەمەن ٥ ساڵ یان زیاتر تووشی وشک بوونەوەی زۆری لەش دێت لە ئەنجامی سکچوونێکی ئاوەکی،
- لە شوێنێک دا کە پەتای کۆلێرا هەیە نەخۆشێکی تەمەن ٢ ساڵ یان زیاتر تووشی سکچوونێکی ئاوەکی بووە.

زوو دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکە ئەو بوارەش دەرەخسێنێ کە ئەندامانی تری ئەو خێزانە و نزیکانی نەخۆشەکە دەست نیشان بکرێن کە تووشی بەکتریاکە بوون و کاری دۆزینەوەی ڕێگای گواستنەوەی بەکتریاکە بۆیان ئاسان دەکات، بەمەش چالاکییەکانی کۆنترۆڵ کردن سەرکەوتووتر دەبن.

پێویستە بە خێرایی چارەسەری نەخۆشەکان بکرێت بۆ ڕێ گرتن لە دابەزینی پەستانی خوێن. بۆیە دەبێت هەموو ئەو نەخۆشانە سەردانی کەسانی تایبەتمەند بکەن بەمەبەستی چارەسەر. لە کاتی بلاو بوونەوەی پەتای کۆلێرا دا و کاتێک ژمارەی نەخۆشەکان لە چاو ژمارەی پزیشک و کارمەندان دا زۆر زیاترە، کۆکردنەوەی نەخۆشەکان لە بنکەیەک داو چارەسەرکردنیان کاری چارەسەرکردنەکە ئاسانتر دەکات و ڕێگەش دەگرێت لە ئاڵوودە بوونی دەورووبەرو ژینگە.

١.٦. چارەسەر بە پاراو کردن Rehydration

بەهۆی سکچوون و ڕشانەوەوە، نەخۆش دووچاری وشک بوونەوە، بەرزبوونەوەی ڕادەی ترشی لە خوێن، و لەدەست دانی پۆتاسیۆم و دابەزینی ئاستی پۆتاسیۆمی خوێن دەبێت. چارەسەر بە پاراوکردن بریتییە لە قەرەبوو کردنەوەی شلەمەنی و خوێی لەش بەو ڕێژەیەی لە دەستی داوە. لەوانەیە هەندێ جار بڕێکی زۆری خوێ و ئاو لەدەست بچێت لەماوەیەکی کەم دا، دووبارە کردنەوەی هەڵسەنگاندنی ڕادەی وشک بوونەوەی لەش لەکاتی پێدانی شلەمەنی و پاش تەواو کردنی بڕی دیاری کراو زۆر پێویستەو دەبێ بەردەوام بێت تا کاتی وەستانی سکچوون.

کاتێک نەخۆش خۆی ئامادە دەکات بۆ سەردانی مەڵبەندی تەندروستی بۆ وەرگرتنی چارەسەر، پێویستە دەست بکات بە خواردنەوەی بڕی زیاتر لە شلەمەنی. گیراوەی شەکرو خوێ، ئاو، شلەمەنی تر کە لە ماڵ دا هەبێت، ئەمانە هەموویان سوودمەندن بۆ ڕێ گرتن یان دواخستنی وشک بوونەوە تا نەخۆشەکە دەگەیەنرێتە

بنکەی چارەسەرکردن. لەگەڵ ئەوەش دا ئەم کارانە زۆر کاریگەر نین بۆ چارەسەری وشک بوونەوەیەک کە لە ئەنجامی کۆلێرا ڕووی دابێت کاتێک کە لە دەست دانی شلەمەنی زۆر زیاتر بێت لە ئاسایی.

ئەگەر لە ماڵ دا هەبێت، خواردنەوەی گیراوەی ژیناو لە سەرەتای دەست پێ کردنی سکچوونەکەوە کارێکی بە سوودە.

لەبنکە تەندروستیەکان دا ٨٠-٩٠٪ ی نەخۆشەکان لە ڕێگەی پاراو کردن بە خواردنەوەی گیراوەی ژیناو چارەسەر ئەکرێن و پێویستیان بە کاری تر نیە.

پێکهاتەی ژیناو و گیراوەکەی نزیکە لەوەوە کە کاتی سکچوون لە ڕێگەی پیسایییەوە لە دەست دەدرێت. باشترین جۆر ئەوەیە کە لە پاکەتی تایبەت دا هەیەو ئامادە کراوە بۆ بەکارهێنان تەنانەت لە ناوچە دوور دەستەکانیش دا، ئەگەر بڕی ئەمبار کراو لەژیناو کەم بوو پێویستە هەڵبگیرێت بۆ ئەم مەبەستە. لە بنکە تەندروستی و نەخۆشخانەکان دا کە ڕۆژانە بڕی زۆر لە گیراوەی ژیناو بەکار دەهێنرێت، دەتوانین گیراوەکە ئامادە بکەین بە بەکار هێنانی بڕی گونجاو بە پێی پێکهاتەی ژیناو و کێشانی و پاشان گرتنەوەی لە ئەندازەی پێویستی ئاودا. هەروەها دەتوانرێت گیراوەیەکی ژیناو ئامادە بکرێت کە برنجی تێدا هەبێت (تەماشای خشتەی ٩ بکە).

ئەو نەخۆشانەی تووشی کۆلێرا بوون زیاتر پێویستیان بە وەرگرتنی شلەمەنی هەیە لە ڕێگای دەمارەوە وەک لەو نەخۆشانەی کە بە هۆی ترەوە دووچاری سکچوون هاتوون. تەنانەت لە نەخۆشی کۆلێراش دا پێدانی شلەمەنی و خوێ لە ڕێگای دەمارەوە تەنها لەسەرەتای پاراو کردنەوەی لەشی ئەو نەخۆشانەدا بەکار دێت کە تووشی وشک بوونەوەی زۆر بوون یان پەستانی خوێنیان زۆر کەمی کردووە. باشترین جۆری شلەمەنی بۆ ئەم نەخۆشانە رینگەر لاکتیت یان (گیراوەی هارتمان)ە. پێکهاتەکەی بۆ هەموو تەمەنێک و هەموو جۆرێکی سکچوون گونجاوە. (هەندی جۆری تر هەن بەڵام زۆر نین و بەکار هێنانیان باو نیە).

هەرچەندە نۆرماڵ سلاین وەک هارتمان کاریگەر نییە، بەڵام لە کاتێک دا بەکار ئەهێنرێ کە هارتمان دەست نەکەوت. گیراوەی گلوگۆز هیچ کاریگەرێتی نییە بۆیە نابێت بەکار بێت.

نەخۆشەکانی کۆلێرا کە لە ڕێگای دەمارەوە پاراو دەکرێن بە زووترین کات و هەرکە توانای خواردنەوەیان بۆ گەڕایەوە گیراوەی ژیناو یان پێ دەدرێت تەنانەت پێش تەواو کردنی یەکەمین هەنگاوی پاراو کردنەوەیان دوای ئەوەش خواردنەوەی گیراوەکە بەردەوام دەبێت تا وەستانی سکچوونەکەیان. دوای ئەوەی لەشی ئەم نەخۆشانە پاراو کرا دەتوانن ئاو بخۆنەوە.

(بۆ زانیاری زیاتر تەماشای پاشکۆی ٢ بکە)

٢.٦. خۆراک خواردنی نەخۆشی کۆلێرا :

پاش ٣-٤ کاتژمێر لە دەستپێکردنی چارەسەر، خواردن دەدرێت بە نەخۆش (پاش تەواو کردنی پاراو کردنەوەی لەش). بەڵام منداڵی ساواو شیرە خۆرە خۆراک پێدانیان بەردەوام دەبێت.

خشتەی ٩

بۆ دروست کردنی ١٠ لیتر لە گیراوەی ژیناو

لە ١٠ لیتر ئاودا ئەو بڕە خوی و شەکرەی لە خوارەوە نیشان دراوە بە باشی بتوێنەرەوە. ئاوی خواردنەوە بەکار بێنە. باشترین ئاو ئەوەیە کە لەوەو بەر کوڵابێت و سارد بووبێتەوە یان کلۆری تێ کرابێت. ئەگەر بڕی زیاتر پێویست بوو مادده بەکارهێنراوەکان بە هەمان ڕێژە دەبن. گیراوەی ژیناو لە ماوەی ٢٤ کات ژمێردا بەکار دێت و پاش ئەوە فڕێ دەدرێت و لە کاتی پێویست دا گیراوەی تر ئامادە دەکرێت.

سۆدیۆم کلۆراید (خوێی ئاسایی)	٣٥ گرام
گلوکۆز	٢٠٠ گرام
سکرۆز (شەکر)	٤٠٠ گرام
گلوکۆز مۆنۆ هایدرێت	٢٢٠ گرام
ترای سۆدیۆم ستریت، دایهایدرێت	٢٩ گرام
سۆدیۆم بایکاربۆنێت	٢٥ گرام
پۆتاسیۆم کلۆراید	١٥ گرام

بۆ دروست کردنی ١٠ لیتر لە گیراوەی ژیناو کە برنجی تیادا بەکار هاتبێت، ٥٠٠ گرام ئاردی برنج لە ١١ لیتر ئاودا بکوڵێنە بۆ ماوەی ٥ خولەک، (ئەو لیترە زیادەیە لە کاتی کوڵاندا دەبێت بە هەڵم، پاش سارد کردنەوەی ئەم شلەیە ٣٥ گرام سۆدیۆم کلۆراید، ٢٩ گرام ترای سۆدیۆم ستریت (یان ٢٥ گرام سۆدیۆم بایکاربۆنێت) و ١٥ گرام پۆتاسیۆم کلۆرایدی تێ بکەو بە باشی تێکی بدە تا دەتوێتەوە. ئەم گیراوەیە لە ماوەی ٨-١٢ کات ژمێردا بەکار دێت و پاش ئەوە پێویستە گیراوەیەکی تازە ئامادە بکرێت.

٣.٦. ئەنتی بایۆتیک:

لە حاڵەتی توندی نەخۆشی کۆلێرادا بەکار هێنانی ئەنتی بایۆتیک دەتوانێت ماوەی سکچوون و ئەندازەی سکچوونەکەش کەم بکاتەوە جگە لە کورت کردنەوەی ئەو ماوەیەی کە لە ڕیخۆڵەکانی نەخۆشەکە بەکتریاکە دەردەچێ. ئەنتی بایۆتیک دەتوانرێت لە ڕێگەی دەمەوە بدرێن بە نەخۆشەکە (کاتێک ڕشانەوەی نەما) زوربەی کات ٣-٤ کات ژمێر دوای پاراو کردنەوەی نەخۆشەکە. بەکار هێنانی دەرزی ئەنتی بایۆتیک سەرەڕای ئەوەی کە گرانترە، بەڵام لە ڕووی کاریگەرێتییەوە بە هیچ جۆرێ

لە کەپسوول باشتر نییە.

ئەوانەی سوود لە ئەنتی بایۆتیک دەبینن ئەو نەخۆشانەن کە تووشی وشک بوونەوەی زۆر بوون.

بەکار هێنانی ئەنتی بایۆتیک بە بێ جیاوازی بۆ هەموو نەخۆشیک ڕەنگە ببێتە هۆی کەم کردنەوەی بڕی ئەو دەرمانانەی هەیەو هۆیەکیش بێت کە بەکتریای کۆلێرا بەرگری دروست بکات دژی ئەو دەرمانانە.

بۆ نەخۆشی کۆلێرا، لە گەورەدا دۆکسی سایکلین، کە شێوەیەکی درێژخایەنی تێتراسایکلینە بەکار دەهێنرێت لەبەرئەوەی تەنها یەک جار (Dose Single) دەدرێت بە نەخۆش. لە منداڵ دا شروب یان حەبی (بەکتریم)ی منداڵ بەکار دێت.تا ئێستا، پێدانی یەک دۆزی دۆکسی سایکلین بە منداڵ کاریگەر نەبووە. هەر چەندە تێتراسایکلین لە منداڵ دا کاریگەرە، بەڵام لە هەندێ وڵات دا شێوەی ئامادە کراو بۆ منداڵ دەست ناکەوێت. فیورازۆلیدۆن، ئێریترۆمایسین، کلۆرامفنیکۆل دەرمانی کاریگەرن لە منداڵ و گەورەش دا (تەماشای خشتەی ٣ لە پاشکۆی ٢ بکە)

سلفادایۆکسین کاریگەر نییەو نابێت بەکار بێت، تەنها یەک ژەمی لەوانەیە مەترسیدار بێت.

لە هەڵبژاردنی ئەنتی بایۆتیک دا پێویستە بیر لەجۆری بەرگری بەکتریای کۆلێرا بکرێتەوە لەو ناوچەیەدا. تاقیکردنەوەو دۆزینەوەی باشترین ئەنتی بایۆتیک لە ڕێگەی تاقیگەی بەکتریۆلۆجییەوە دەبێت. ئەگەر پاش ٤٨ سەعات خواردنی ئەنتی بایۆتیک سکچوون بەردەوام بوو ئەوا پێویستە بیر لە بوونی بەرگری دژی ئەوەی بەکار هێنراوە بکرێتەوە.

هیچ دەرمانێکی دژە سکچوون،دژە ڕشانەوە، ئازار شکێن (Anti spasmodic) بە هێزکەری دڵ یان ستیرۆید نابێت لە چارەسەری نەخۆشی کۆلێرا دا بەکار بێت. خوێن پێدان یان ئەو دەرمانانەی پلازما زیاد دەکەن پێویست نین.

٧
ڕێ گرتن لە بڵاو بوونەوەی پەتای کۆلێرا :

مرۆڤ لە ڕێگەی خواردن یان خواردنەوەی ئاڵوودەوە تووشی کۆلێرا دەبێت. خۆپاراستن بەوە مەیسەر دەکرێ کە دەگەری خواردن و خواردنەوەی ئەو شتانە کەم بکرێتەوە. کاتێک کۆلێرا لە شوێنێک دا سەر هەڵ دەدات، پێویستە هەموو تواناکان بخرێنە گەڕ بۆ چاک کردنی سیستمی ئاوەڕۆ و فڕێدانی پاشەڕۆ، دابین کردنی ئاوی پاک، و بایەخ دان بە پاک و خاوێنی خۆراک (برگەی ٣). جگە لەوانەش چەند شتێکی تر کە لە برگەکانی ١.٧. تا ٣.٧. دا باس دەکەین:

١.٧. هوشیار کردنەوەی تەندروستی:

هوشیار کردنەوەی تەندروستی گرنگترین ڕێگایە بۆ ئاگادار کردنەوەی کۆمەڵ و بەدەست هێنانی پشتگیری هەموو لایەک. دەتوانرێت زۆر بە خێرایی کۆنترۆلی پەتایەکی کۆلێرا بکرێت ئەگەر هەموو کەسێک زانی چۆن ڕێگا لە بڵاو بوونەوەی دەگیرێت. لەبەر ئەوە کەسانی شارەزا لە بواری هوشیار کردنەوە ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن بۆ کۆنترۆڵی پەتای کۆلێرا. ڕێکخراو و دام و دەزگا کانی ناو کۆمەڵیش دەتوانن ڕۆڵی باشیان هەبێت لە بڵاو کردنەوەی پەیامەکان دا.

زۆر گرنگە کە خەڵکی لەوە ئاگادار بکرێنەوەکەزوربەی حاڵەتەکانی کۆلێرا بە چەند هەنگاوێکی سادە چارەسەر دەکرێن و ڤاکسین هیچ ڕۆڵێکی نییە بۆ خۆپاراستن. هیچ شتێکیش جێگەی ئاوی پاک بۆ خواردنەوە، پاک و خاوێنی و گوێدان بە ئامادە کردنی خواردن ناگرێتەوە (پاشکۆی ٣ پەیامەکانی هوشیار کردنەوەی تێدا هەیە).

٢.٧. پاکژ کردنەوە، و ڕێ و شوێنی خۆپاراستن لە کاتی ناشتن و پرسەی مردووان‌دا

لە هەلومەرجە تەندروستییە نالەبارەکاندا، ئاڵوودەکردنی دەورو بەری نەخۆش بەبەکتریای کۆلێرا هەمیشە ڕوو دەدات. دەتوانرێت جل و بەرگ و پێخەفی نەخۆش پاکژ بکرێتەوە بەوەی بۆ ماوەی ٥ خولەک لە ئاوی کوڵاودا بێت. نوێن و جێگای نوستن (قەرەوێڵە) بە وشک کردنەوەو خستنە بەر تیشکی خۆر پاکژ دەکرێتەوە. جگە لەوانەش بۆ کەم کردنەوەی مەترسی ئاڵوودە کردنی شوێنی جل و بەرگ شۆردن دەکرێت جل وبەرگەکانی پێش شۆردن لەبەر خۆر دا هەڵ بخرێت و وشک بکرێتەوە.

گرنگی دان بە دروست فڕێدانی پیسایی نەخۆشەکانی کۆلێرا یارمەتیدەرە بۆ کۆنترۆڵ کردنی بڵاو بوونەوەی پەتا. سادەترین ڕێگا بۆ خێزانێکی گوندنشین یان یەکەیەکی تەندروستی لە گوندەکان دا بەکار هێنانی ئاودەستە یان شاردنەوەی پیسایی لەناو چاڵدا.

لەدامەزراوە تەندروستیە گەورەکان دا باشترین ڕێگا بۆ لەناو بردنی پیسایی و ڕشانەوەی نەخۆشەکانی کۆلێرا بریتییە لە بەکار هێنانی ماددەی پاکژ کەرەوە یان

خشتەی ١٠

خاڵە گرنگەکانی هوشیار کردنەوەی کۆمەڵانی خەڵک دەربارەی کۆلێرا بۆ ڕێگرتن لە کۆلێرا

- تەنها ئاوی خاوێن بخۆرەوە (کوڵاو یان کلۆری تێ کرابێت).
- خۆراکی کوڵاو بە گەرمی بخۆ (یان پێش خواردن بە باشی گەرمی بکەرەوە).
- خۆراکی کاڵ مەخۆ، ئەوانە نەبێت کە دەتوانرێت پاک بکرێن.
- پاش پیس بوونی دەست و پێش ئامادەکردنی یان خواردنی خۆراک دەست بەباشی بشۆ.
- پیسایی مروڤ بە شێوەکی زانستی فڕێ بدە.

هەمیشە لەبیرت بێ

- کۆلێرا کوشندە نییە ئەگەر باش چارەسەر بکرێت.
- ئەگەر گومانی کۆلێرات کرد لەنەخۆشێک خێرا بیبە بۆ بنکەی تەندروستی.
- لەگەڵ دەست پێکردنی سکچووندا بڕی زیاتری شلەمەنی دەرخواردی نەخۆش بدە. (ئەگەر ژیناو هەبوو، گیراوەکەی زۆر سوودمەندە).
- کوتان (ڤاکسین) دژی کۆلێرا پێویست نییە.

شاردنەوەیان لەناو چاڵ دا. دەتوانین ماددەی وەک Cresol بکەین بەسەر پیسایی یان ڕشانەوەی نەخۆشەکان دا. نەخۆشخانەکان دەتوانن ماددەیەکی ترشەڵۆک کە pHی ٤,٥ کەمتر بێت ئامادە بکەن بۆ بەکار هێنانی بەمەبەستی پاکژ کردنەوەی پیسایی و ڕشانەوەی نەخۆشەکان (ئەمەش تەنها ١٥ خولەکی پێویستە)، پاش ئەوەش پیسایی و ڕشانەوەکە فڕێ دەدرێتە ئاودەست یان ناو چاڵی تایبەتەوە.

پێویست ناکات بڕی زۆر ئەسید بەکار بهێنرێت بۆ زۆر هێنانە خوارەوەی pH جگە لەوەش دەبێت ئاودەستەکان لە مادەیەکی وا دروست کرابێت کە بە ئەسید خراپ نەبێت (بۆ نموونە سیرامیک) یان ڕەنگە ئەسیدی زۆر کاریگەری خراپی هەبێت لەسەر سیستمی ئاوەڕۆ. نابێت ئەسید بەکار بێت ئەگەر سیستمی ئاوەڕۆی نەخۆشخانەکە بچێتە سەر (Septic Tank) لەبەر ئەوەی کاری ئەم سیستمە بەتەواوی تێک دەدات.

باشترین ڕێگا بۆ ڕزگاربوون لە پاشەڕۆی نیمچە ڕەق بریتییە لە سووتاندنیان (لە ئامێری تایبەت بە سوتاندن دا) پاشەڕۆ نیمچە ڕەقەکانی نەخۆشی کۆلێرا بە جیا دائەنرێت لە کیسەیەک کە یەکجار بەکاربێت و شێ کاری تێنەکات.

ئەگەر ئەم پاشەڕۆیانە لە شوێنی کۆکرنەوەی سەرەتاییەوە گواسترانەوە بۆ ئامێری سووتاندن بە هۆی عەرەبانەی دەستیەوە پێویستە ئەو عەرەبانەیە تەنها بۆ ئەو کارە بەکاربهێنرێت و بە بەردەوامی پاک بکرێتەوە. جگە لەمەش ئەو کیسانەی کە پاشەڕۆیان تێدا کۆدەکرێتەوە وەک پاشەڕۆی تر دەسووتێنرێت. ئەگەر پاشەڕۆی کۆکراوە برایە دەرەوەی دامەزراوە تەندروستیەکە پێویستە هۆی گواستنەوەکەی تایبەت بێت و بەتەواوی داخراو بێت، پاش هەموو گواستنەوەیەکیش پاکژ بکرێتەوە.

خشتەی ١١ هەندێ پێداویستی تەندروستی گشتی

- ماددەی پاکژ کەرەوە (بۆنموونە کریزۆل).
- Acid Muriatic.
- پێوەری pH (ترشی).
- ماددەی کلۆر بۆ پاککردنەوەی ئاو (گازی کلۆر، سۆدیۆم هایپۆکلۆرایت، کالسیۆم هایپۆکلۆرایت، تۆزی ڕەنگ لابەر،و دەنکەی (حەبی کلۆر).
- DPD-(دای ئیتیل پارافینیلین دایامین) بۆ تاقیکردنەوەی ڕێژەی کلۆری تواوە لە ئاودا.

ڕیو ڕەسمی بە خاک سپاردن و پرسەی ئەو کەسانەی کە بە کۆلێرا گیانیان لە دەست دەدەن (یان بە هەر هۆیەکی تر لە ناوچەیەکی تووش هاتوو بە کۆلێرا)، فرسەتێکی لەبارە بۆ بلاو بوونەوەی پەتا.
بە هۆی ئەم ڕیو ڕەسمانەوە هەندێ کەس سەردانی ئەو ناوچەیە دەکەن (خۆیان لە شوێنی ترەوە دێن کە کۆلێرای لێ نییە)و لەوانەیە هەندێ بەکتریا لەگەڵ خۆیان دا هەڵگرن و بیبەنەوە بۆ ناوچەیەکەیان. بۆیە هەڵمەتی بەرفراوانی هوشیارکردنەوەو هەندێ جار ڕێ گرتن لە فراوان بوونی ئەو ڕیو ڕەسمانە پێویستە بۆ کەم کردنەوەی ئەگەری تەشەنەکردنی نەخۆشییەکە.
ئەوکەسانەی کە تەرمی مردووەکە دەشۆن و ئامادەی دەکەن بۆ ناشتن (هەندێ جار ڕیخۆڵەکانی پاک دەکرێتەوە) ئەو کەسانە لە مەترسی تووش بوون بە کۆلێرادان زۆربەی کات هەر ئەم کەسانە هەڵدەستن بە ئامادەکردنی خواردن بۆ پرسەکە.
هەوڵدان بۆ کەم کردنەوەی ئەم جۆرە دیاردانە گرنگە بۆ کەم کردنەوەی تەشەنە کردنی نەخۆشیەکە.
ئەگەر نەتوانرا واز لە پرسە بهێنرێت و کەسێکی تریش نەبوو بۆ ئامادە کردنی خواردن، پێویستە زۆر بەباشی بە ئاوێکی پاک و سابوون دەست بشۆرێت پێش ئامادە کردن و دابەش کردنی خواردنەکە.
بوونی کارمەندێکی تەندروستی لەو جۆرە کۆبوونەوانەدا یارمەتیدەر دەبێت بۆ ڕێ گرتن لە پەرەسەندنی پەتای کۆلێرا.

٣.٧. ڕێو شوێنی نا دروست بۆ کۆنترۆڵ کردن

هەوڵ دان بۆ کۆنترۆڵ کردنی کۆلێرا لە ڕێگەی دابەش کردنی دەرمان بەسەر هەموان دا، کوتان دژی کۆلێرا، سەخت گیری و ڕێ گرتن لە هات و چۆ و بازرگانی چەند ڕێگەیەکن کە هیچ ڕۆڵێکیان نییە بۆ کۆنترۆڵ کردنی پەتای کۆلێرا. لە کاتی مەترسی بوونی کۆلێرا دا فشار بۆ بەکارهێنانی ئەم شێوازانە لەلایەن کۆمەڵ و لێپرسراوانێکەوە دەبێت کە زانیاریان لەسەر نەخۆشیەکە نییە. بۆیە سیاسەتێکی نەتەوەیی بۆ کۆنترۆڵ کردن پێوستە لە ئارادا هەبێت پێش سەرهەڵ دانی پەتا.

۱.۳.۷. پاراستنی هەموو ئەندامانی کۆمەڵ بە ئەنتی بایۆتیک: Mass chemoprophylaxis

هیچ کاتێک کاریگەر نەبووە لە کەم کردنەوەی تەشەنەی نەخۆشی کۆلێرادا. هۆی سەرنەکەوتنەکەش دەگەڕێتەوە بۆ:

- دابەشکردنی دەرمان و ڕێکخستنی کاتێکی زیاتری پێویستە لەوەی بەکتریاکە پێویستێتی بۆ بلاو بوونەوە.
- کاریگەری دەرمان لە ۱-۲ ڕۆژ زیاتر نییە و پاش ئەوە مەترسی تووش بوون سەرهەڵ دەداتەوە.
- بۆ ڕێگرتن لە تووشبوونی دووبارە پێویستە کۆمەڵەکە بەیەکەوە لە یەک کات دا دەرمانەکە بخۆن و پاش ئەمەش جیا بکرێنەوە (**Isolation**).
- ڕەنگە ڕازی کردنی کەسانێکی ساغ بە خواردنی دەرمان کارێکی ئاسان نەبێت.

دابەشکردنی دەرمان بەسەر هەموان دا نەک ڕێگا لە بلاو بوونەوەی کۆلێرا ناگرێت بەڵکو هەموو تواناو سەرچاوەکانیش بەلایەکی تردا دەبات و دووریان دەخاتەوە لە ئیشی کاریگەر تر. لە چەند ولاتێک دا بووە بە هۆی سەرهەڵدانی جۆرێک لە بەکتریاکە بەرگری هەبێت دژی ئەم دەرمانانە و ئەمەش زیانی بەو نەخۆشانەگەیاندووە کە بەڕاستی پێویستیان بە دەرمان کردن هەبووە.
دەرمان پێدانی هەندێ کەسی تایبەت لەوانەیە سوودمەند بێت. بۆ ئەندامانی خێزان کە لەگەڵ نەخۆشەکە لەسەر یەک سفرە نان دەخۆن و یەک سەرچاوەی ئاویان هەیە. لەگەڵ ئەوەش دا لە پەتای کۆلێرا (جۆری ئەلتور) تووش بوون لە نەخۆشەوە شتێکی باو نییە. هەروەها لەو کۆمەڵگایانەدا کە تێکەلاویەکی زۆریان لەگەڵ یەکتریدا هەیە دیاری کردنی نزیکترین کەس کارێکی ئاسان نییە.
بۆیە دیاری کردنی بایەخی ئەم جۆرە دەرمان پێدانە بەندە بە باری تایبەتی ئەو شوێن و کۆمەڵەوە. هەر لەم ڕووەوە کاتێک پێویستە دەرمان دابەش بکرێت ئەگەر ئامارەکان نیشانیان دا کە تووش بوونی دووەم لە ئاستێکی بەرز دایە واتە لە هەر ٥ ئەندامی خێزان یەکێکیان تووشی نەخۆشی بێن دوای دەرکەوتنی نەخۆشی یەکەم لەو خێزانەدا.
ئەگەر بڕیار درا بە دابەش کردنی دەرمان بەو شێوەیە پێویستە بە زووترین کات بدرێت بە کەسانی نزیکی نەخۆشەکە. بڕی دەرمانی پێویست هەمان بڕی دەرمانەکە دەدرێت بە نەخۆش. (تەماشای پاشکۆی ۲ بکە) باشتر وایە دۆکسی سایکلین بەکار بێت لەبەر ئەوەی بە یەک جار دەخورێت.

۲.۳.۷. ماکوتە (ڤاکسین)

لەبەر چەند هۆیەک ئەو ماکوتە (ڤاکسین)ەی ئێستا هەن یارمەتی کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی کۆلێرا نادەن.

ئەزموونەکان سەلماندوویانە کە:

• ماکوتە (ڤاکسین) هێزی تەواوی نیە.

• ئەگەر ماکوتە (ڤاکسین) بەهێزیش بێت زۆر کاریگەر نیە، واتە بەرگری نابەخشێت بە هەموو ئەوانەی بۆیان بەکار دێت.

• ماکوتە (ڤاکسین)ڕێژەی ئەو کەسانە کەم ناکاتەوە کە تووشی بەکتریاکە دەبن و هیچ نیشانەیەکیان پێوە دیاری نادات.

سەرەڕای ئەوانەش ماکوتە (ڤاکسین) دڵنیایەکی نابەجێ دەدات بەو کەسانەی کەوەریان گرتووە و بە لێپرسراوەکانیش، کە لەوانەیە ڕێگا گرنگەکانی تری خۆپاراستن پشت گوێ بخەن. هەڵمەتەکانی کوتان تواناو پارە بەرەو لای تری کەمتر کاریگەر ڕادەکێشن و دووریان دەخەنەوە لە چالاکی بەسوودی تر.

لەبەر ئەم کەم وکوڕیانەی کە لە ماکوتە (ڤاکسین)ی کۆلێرادا هەن ٢٦ەمین کۆبوونەوەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ساڵی ١٩٧٣ بڕیاری دا کە هیچ یاسایەک نەبێت کوتان دژی کۆلێرا پێویست بکات و ئێستا هیچ وڵاتێک داوای بڕوانامەی کوتان دژی کۆلێرا ناکات.

٣.٣.٧. قەدەغە کردنی سەفەر و بازرگانی کەرەنتینەکردن :

قەدەغە کردن یان کەم کردنەوەی بازرگانی و هاتو چۆ لە نێوان وڵاتان دا هیچ کاریگەر نییە بۆ کەم کرنەوەی بلاو بوونەوەی کۆلێرا. توندترین ڕێ و شوێنیش ناتوانێت ئەو کەسانە بدۆزێتەوە کەهەڵگری بەکتریای نەخۆشیەکەن و هیچ نیشانەیەکیان پێوە دیار نییە. سەرباری ئەوەش ئەم جۆرە قەدەغە کردنە پێویستی بە دانانی خاڵی پشکنین و ڕیگرتن لە هاتو چۆ هەیە. ئەمەش تواناکان لە ڕێی ڕاست لا دەدات و دووریان دەخاتەوە لەشێوازی ڕاستی کۆنترۆڵ کردن.

جگە لەوانەش ئەم جۆرە قەدەغە کردنە کارێکی خراپ دەکاتە سەر باری ئابووری ئەو وڵاتەو وایان لێ دەکات زانیاری ڕاست نەدەن دەربارەی نەخۆشیەکە، ئەمەش هاوکاری نێوان دەسەڵاتە ناوخۆییەکان و ڕێکخراوە جیهانیەکان کەم دەکاتەوەو بە شێوەیەکی پێچەوانە کاردەکاتە سەر چالاکییەکانی کۆنترۆڵ کردن.

خشتەی ١٢

مەترسیەکانی گواستنەوەی کۆلێرا بە هۆی بازرگانی خۆراکەوە

بەکتریای کۆلێرا VC ئۆ1 لە ناو هەندێ خۆراک دا بۆ ماوەی ٥-١٠ ڕۆژ لە پلەی گەرمی ئاسایی دەورو بەردا بە زیندوویەتی دەمێنێتەوە. بەکتریاکە بەرگەی پلە نزمەکانی بەستنیش ئەگرێ، هەر چەندە پلەی نزمی گەرما چالاکی و زیاد کردنی بەکتریاکە ڕادەگرێت و لەوانەیە ژمارەی نەگاتە هەندی پێویست بۆ بلاو کردنەوەی نەخۆشی.

بەکتریای کۆلێرا بەرگەی ترشی (ئەسید) و وشک بوونەوە ناگرێت. ئەو خۆراکە ئامادە کراوانەی کە pH یان لە ٤,٥ کەمترە یان خۆراکی وشک کراوە مەترسی کۆلێرایان لی ناکرێت. تیشکی گاماو پلەی گەرمی زیاتر لە ٧٠ ڕس بەکتریاکە لەناو دەبەن، بۆیە هەر خۆراکێک بەم ڕێگایانە ئامادە کرابێت بە پێی ستاندارەکانی خۆراک (Alimentarius Codex) بێ زیانن، بە مەرجێک دواتر ئالوودە نەبێت.

ئەو خۆراکانەی کە جێگای گومانی زۆرن بۆ ولاتە کڕیارەکان خواردنە دەریاییەکان و ئەو جۆرە سەوزانەیە کە بە کالی دەخورێن. هەندێ کەس تووشی نەخۆشی کۆلێرا بوون لە ئەنجامی خواردنی خۆراکەوە (بە تایبەتی خۆراکی دەریایی) کە لە لایەن کەسانێکەوە براوە بۆ ولاتێکی تر.

لەگەڵ ئەوەش دا کە ژمارەیەکی زۆرتاقیکردنەوە ئەنجام دراوە بۆ ئەو خۆراکانەی لە ڕێگەی بازرگانیەوە لە ولاتانی تووش بوو بە کۆلێرا وە هێنرابوون (دووایین جار لە ئەمریکای باشوورەوە)، هیچ ئالوودە بوونێک بە VC ئۆ1 نەدۆزراوەتەوە. لە ڕاستی دا هەرچەندە هەندێ حالەت تۆمار کراون بەلام تا ئێستا ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی هیچ پەتایەکی تۆمار نەکردووە کە بە هۆی خۆراکی هاوردەوە سەری هەلدابێت.

بەشێوەیەکی گشتی، بێبایەخی ئەم بەلگانە ئەوە نیشان دەدەن کە مەترسیەکان زۆر نین و دەتوانرێت بە شێوەیەکی تر مامەلەی لەگەل دا بکرێت جگە لە قەدەغە کردنی هێنانی خواردن (لەگەڵ ئەوەش دا بەشێوەیەکی تیۆری مەترسی گواستنەوەی کۆلێرا لە ڕێگای بازرگانی جیهانی خۆراکەوە هەیە).

وەرگیراوە لە بەیاننامەی کۆمەلەی نێو دەولەتی کۆنترۆل کردنی کۆلێرا (کە لە کۆبوونەوەی ٤٤ ی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی دا سالی ١٩٩١ خوێنرایەوە)

٨
پەتا ناسین:
لێکۆڵینەوە لە پەتایەک

لە سەرەتای پەتای کۆلێرادا، تەنانەت لە کاتی جێبەجێ کردنی هەموو هەنگاوەکانی کۆنترۆڵ کردنیشدا، ڕەنگە بە دوادا گەڕان و لێکۆڵینەوەی پەتاکە ئەندازەو شێوەی بڵاو بوونەوەکەی ڕوون بکاتەوە بەمەش دەتوانرێت ڕێو شوێنی گونجاو دیاری بکرێت بۆ کۆنترۆڵ کردن. تۆمار کردنی کات و شوێنی هەموو ئەو نەخۆشانەی گومانی کۆلێرایان لی دەکرێت یان سەلمێنراوە کەتووش هاتوون باشتر وایە لەسەر نەخشە تۆمار بکرێت، لەوانەیە یارمەتیدەر بێت بۆ دۆزینەوەی سەرچاوەو ڕێگاکانی گواستنەوەی نەخۆشیەکە.

ڕەنگە لێکۆڵینەوەی تایبەتی لە حاڵەتەکان، هەرچەندە ئەنجام دان و لێکۆڵینەوەیان ئاسان نییە، شێوازی تووش بوون وگواستنەوەکەمان بۆ ئاشکرا بکات بەتایبەتی لەو شوێنانەدا کە بە تازەیی تووش هاتوون.هەندێ وڵات داوای یارمەتی لە WHO و لایەنی دەرەکی تر دەکەن بۆ ئەنجام دانی ئەم کارە. شیکاری نموونەکانی ئاو، ئاوەڕۆ، خۆراک بۆ دۆزینەوەی VC کارێکی یارمەتیدەرە.

لە کاتی پەتای کۆلێرادا ولەو ناوچانەدا کە تازە تووش بوون خەڵکی لە هەموو تەمەنێک دا مەترسی تووش بوونیان لەسەرە. ئەو کەسانەی کە گەڕان و هاتو چۆیان زیاترە (گەورەکان) زیاتر لە مەترسی تووش بوون دان، لەبەر ئەوەی ئەگەری خواردن وخواردنەوەی ئالودەیان زیاتر هەیە لە دەرەوەی ماڵەکانیان دا. بە پێچەوانەوە ئەگەر منداڵان زیاتر تووش بوون بە کۆلێرا ئەوا لەو ناوچەیەدا کۆلێرا باوەو نەخۆشیەکی جێگیرە.

٩
ڕۆڵی تاقیگە

سەرکەوتن لە چارەسەر کردنی کۆلێرادا بەند نییە بە ئەنجامی تاقیکردنەوەکانەوە. بەڵام شیکاری بۆ نموونەی پیسایی لەو نەخۆشانەی لە سەرەتاوە تووش دەبن پێویستە بۆ سەلماندنی بوونی کۆلێرا و ناسینەوەی سیفاتە تایبەتەکانی ئەو بەکتریایە و گرتنە بەری ڕێو شوێنی گونجاو بۆ کۆنترۆڵ کردنی.

دەبێت ژمارەیەکی باش لە نموونەی پیسایی شیکاری بۆ بکرێت بۆ ناسینەوەی بەکتریاو دیاری کردنی کاریگەر ترین دەرمان. بە دڵنیا بوون لە سەر هەڵدانی کۆلێرا لە ناوچەیەک دا ئیتر پێویست ناکات نموونەی پیسایی لە هەموو نەخۆشێک یان کەسانی نزیکی نەخۆش وەربگیرێت. بە پێچەوانەوە پێویستە هەوڵ بدەین ئەوە نەکرێت و باری گران لەسەر تاقیگە دانەنێین بۆ نەخۆشێک کە چارەسەرەکەی بەند نییە بە ئەنجامی تاقیگەوە.

خشتەی ١٣

پێداویستیەکانی تاقیگەیەکی دوور لە تاقیگەی ناوەندی بۆ ناسینەوەی سەرەتایی بەکتریای کۆلێرا : VC نوا

100 rectal swab
500g Cary–Blair medium
3×300g TCBS medium

25g trypticase
250g Sodium taurocholate
250g gelatin
25 g potassium tellurite
25 g sodium desoxycholate
5 g tetramethyl–P–Phenylenediamine hydrochloride
250 g Kliglers iron agar
500 g Nutrient agar
25* g ml polyvalent O–group 1 Cholera diagnostic antiserum
1Kg Bacto–pepton culture medium
500 petri dishes 9) cm
1000 test tubes) 13×100 mm
1000 disposable Bijou bottles

نموونە وەرگـرتن لە ژینگە وەک بەكـارهێنانی Moore Swab بۆ نموونە وەرگـرتـن لە پەین و ئاوەڕۆكـان، یارمـەتیـمـان دەدات لە ڕوون كـردنەوەی شـێـوازی گـواسـتـنەوەی نەخۆشیەكە.

دەبێت ئەو تاقیگانەی كە كاری بەكـتریۆلۆجی ئەنجام دەدەن لە توانایاندا هەبێت VC ئوا1 بناسنەوە بە گـرتنە بەری ئەو ڕێگایانەی لە پاشكۆی ٥ دا باس كـراون. پێویستە بڕی تەواویان هەبێت لە ماددەی پێویست بۆ دۆزینەوەو ناسینەوەی بەكتریا، هەروەها وەرگرتە (سواب) و ماددەی پارێزەر ناوەندی تایبەتی گواستنەوە یان هەبێت كە كارمەندان نموونەیان پێ كۆبكەنەوە.

پێـویسـتـە تاقـیگە پەیوەندی هەبێت بە پزیشک و پسـپـۆڕانی پەتا ناسی یەوەو ئەنجـامی شیـكاریەكـانیـان پێ ڕابگەیەنن. تاقـیگە ناوەندیەكـان پەیوەندیان لەگـەڵ WHO دەبێت و لە ڕێی ئەوانەوە هاوكـاری دابین دەكـرێت بۆیان لەگـەڵ تاقـیگە تایبەتمەندەكانی جیهان و هەر جۆرە هاوكاریەكی تری پێویست.

١.٩. مامەڵە كردن لەگەڵ نموونەكانی پیسایی:

پێویسـتە نموونەی پیسـایی و ئەو نموونانەی لە كۆمی نەخۆشـێک وەرگـیراون كە گـومانی كۆلێـرای لێ دەكرێت بە گورجی و لەكاتی خۆیدا ڕەوانەی تاقـیگە بكرێت (لەناوەندێكی تایبـەتی گـواسـتـنەوەدا بۆ نموونە كـاری بلـیر، كـەئەمـەیان لە بنكە تەندروستـیەكان دا هەبێت). لە كاتی نەبوونی دا وەرگرتە (Swab) كە خراوەتە ناو پیسـاییەكی شلەوە لە كیـسێكی پلاستـیكی پاكژو تەواو داخراودا ڕەوانەی تاقـیگە دەكرێت. پێویستە نموونە وەرگرتن پێش وەرگرتنی دەرمان (ئەنتی بایۆتیک) بێت.

ناو، تەمـەن، ناونیـشـان و جـۆری نیـشـانەكـانی نەخۆشـیـەكە تۆمـار دەكـرێت. جگە لەوانەش ڕۆژو كـاتی وەرگـرتـنی نموونە، كـاتی ناردنی نموونە بۆ تـاقـیـگە لەسـەر نووسراوێكی تایبەت بە هەر نموونەیەک تۆمار دەكرێت.

٢.٩. تاقیگەی ناوەندی

لەو ناوچانەی كە ئەگەری بڵاو بوونەوەی نەخۆشی تێدا هەیە، تاقـیگەیەک دەست نیـشـان دەكرێت كە ئەركی ئامـادە كـردنی مـاددەی پێویـست بە دۆزینەوەو ناسـینەوەی بەكـتریای V.C هەبێت، كـارمـەندانی تاقیگەكـانی تر ڕابهـێنێت لەسـەر ڕێگاكـانی كاركردن و چاودێری ئەو تاقیگانەی تریش بكات بۆ جۆری كاركردنەكەیان.

دەبێت لەتوانـای تاقـیگەی ناوەندی دا هەبێت كە هەمـوو گروپ و جـۆرەكـانی V.C ئوا1 بنـاسـێـتـەوەو تاقـیكرنەوەی هەسـتـیـاری بەكـتـریاكـە ئەنجـام بدات بۆ دەرمـان (دۆزینەوەی كاریگەرترین دەرمان یان ئەو دەرمانانەی كاریگەر نین لەسەر بەكتریاكە).

بۆ هەندی تاقـیكردنەوەی زۆر پێشكەوتوو دەتوانێت پەیوەندی هەبێت لەگەڵ تاقـیگە نێودەوڵەتیە تایبەتمەندەكان دا.

خشتەی ١٤

هەندێ لە تاقیگە تایبەتمەندە نێو دەوڵەتیەکان

ئەم ناوەندانەی خـــوارەوە توانای تایبـــەتیـــان هەیە بۆ دۆزینەوەو ناســـینەوەی بەکـتـریای VC ئۆ1 و هەندێ تاقـیکردنەوەی پێـشـکەوتوو بۆ ناسـینەوەی جـۆری (Toxin) و هەندێ تاقیکردنەوەی تر.

دەتوانرێت خـولی ڕاهێنان بکرێتـەوە بۆ ناسـینەوەی ئەو بەکـتـریانەی تووشی ڕیخۆڵەکان دێن و لەوانەش بەکـتریای کـۆلێرا، هەروەها یارمـەتی تەکنیکی تر کە پەیوەندی هەبێت بەم کـارە تایبـەتمەندانەوە. بەڵام پێش ناردنی هەر شـتـێک پێویستە پەیوەندی بکرێت لەگەڵ ئەو شوێنەدا

-WHO Collaborating Centre for Research, Trainig and Control in Diarrhoeal Diseases
International Centre for Diarrhoeal Disease Research,
Bangladesh (ICDDR, B)
G.P.O .Box 128
Dhaka 100
Bangladesh

-WHO Collaborating Centre for Diarrhoeal Diseases Research and Trainig
National Institute of Cholera and Entric Diseases
P-33,CIT Road Scheme XM
Beliaghata
P.O .Box 177
Calcutta 016700
India

-WHO Collaboring Centre for Phage-Typing and Resistance of Enterobacteria
Central Public Health Laboratory
61 Colindale Avenue
London NW95 HT
England

-Division of Bacterial Diseases
Enteric Disease Branch
Center for Infectious Diseases
Center for Disease Control
Atlanta
GA30333
USA

١٠
پاش تەواو بوونی پەتایەک

بە کۆتایی هاتنی پەتایەکی کۆلێرا پێویستە بایەخ دانەکەت لەچالاکی کۆنترۆل کردنی کتوپڕی یەوە بگۆڕدرێت بە خۆ ئامادە کردن بۆهەر پەتایەکی تر کە لە ئایندەدا ڕووبدات و بۆ باش کردنی باری دابین کردنی ئاوو ئاوەڕۆ بۆ هەموو کۆمەڵ.

چالاکییەکانی هوشیار کردنەوەی تەندروستی بۆ کۆمەڵ گرنگی تەواو و بەردەوام بدات بە بنەماکانی پاک و خاوێنی و بەکار هێنانی ئاوی پاک و پاک و خاوێنی لە خواردن دا هەروەهاگرنگی دان بە لەناو بردنی پاشەڕۆ و گرنگی لە خۆپاراستن لە نەخۆشی دا.

بە شێوەیەکی نموونەیی،لەناوچە شار نشینەکان دا پێویستە سیستەمی دابەش کردنی ئاو بەبەردەوامی و بە گوشارێکی باش ئاوی خاوێن دابین بکات بۆ هەموو دانیشتوان لە ڕێگەی تۆڕێکی باشی دابەش کردنەوە.

دەبێت ئەو ئاوە بە هۆی ماددەی تایبەتەوە (بۆنموونە کلۆر) پاکژ کرابێتەوە. ئەرکی سەر شانی دەسەلاتدارەکانیشە کە تۆڕی تایبەت و گونجاوی ڕزگار بوون لە ئاوەڕۆو پاشەڕۆ دابمەزرێت بۆ ئەم ناوچانە.

لە ناوچە گوند نشینەکان دا،پێویستە سەرچاوەکانی ئاو بپارێزرێن لە ئالوودە بوون و ئاودەستیش بە شێوەیەک دروست بکرێت کە ئاوەڕۆکەی بڕوات بۆ شوێنێکی دوور لە سەرچاوەی ئاو. هەروەها پێویستە هەندێ پرۆژەی وەک بیری پارێزراو یان ناوپۆش کراو بە لوولە دابمەزرێنرێت.

کۆنترۆل کردنی کۆلێرا بەندە بە دابین کردنی ئاوو ئاوەڕۆ و پاک و خاوێنی کەس و پاک و خاوێن ڕاگرتنی خۆراکەوە. بە بێ مسۆگەر کردنی ئەمانە ناتوانرێت تەنانەت بیر لە کۆنترۆلی کۆلێراش بکرێتەوە.

هەندێ زانیاری تر دەربارەی کۆنترۆڵ کردنی کۆلێرا

ئەم بلاو کراوانەی خوارەوە تەنها بە زمانی ئینگلیزی دەست دەکەون (جگە لەوانەی کە ئیشارەتیان بۆ کراوە).

- ڕێبەری سەلامەتی خواردن بۆ گەشتیاران، جنێڤ، WHO ١٩٩١ (بەڵگەنامەیەکی بلاو نەکراوەی WHO (WHO /FOS/ ١.٩١)).

ئەم ڕێنمایە باسی ئەوە دەکات کە گەشتیاران چۆن خۆیان بپارێزن لە خواردن و خواردنەوەیەک کە لێی دڵنیا نەبن چی بکەن ئەگەر تووشی سکچوون هاتن، بۆ دەست کەوتنی پەیوەندی دەکرێت بە مەڵبەندی بلاوکردنەوەو فرۆشتنەوە/ سویسرا.27 جنێڤWHO12111

- بە زمانی عەرەبی، ئینگلیزی، فەرەنسی، ئەڵمانی، ئیسپانی هەیە (ئیتالی، چینی و ژاپۆنی لە ئامادە کردن دایە).
- کۆلێرا -چەند ڕاستیەکی بنەڕەتی بۆ گەشتیاران، جنێڤ، WHO،١٩٩٢ (بەڵگەنامەیەکی بلاو نەکراوەی WHO). تایبەتە بەو کەسانەی ڕوو دەکەنە ولاتانێک کە کۆلێرایان تێدا هەیە. باسی کۆلێراو چۆنیەتی خۆپاراستن بە چەند ڕێگەیەکی سادە کراوە. بۆ دەست کەوتن پەیوەندی بکە بەمەڵبەندی بلاوکردنەوەو فرۆشتنەوە / WHO / ١٢١١ جنێڤ ٢٧/ سویسرا.
- بە زمانی ئینگلیزی، فەرەنسی و ئیسپانی هەیە.

Cairncross S, Small scale Snitation, London, London School of hygiene and Tropical Medicine1988.

ئەم بلاوکراوەیە باسی ڕێنماییەکانی دروست کردنی ئاو دەست و سیستمی دابەش کردنی ئاو دەکات بۆ خێزان و کۆمەڵە بچووکەکان.بەتایبەتی نووسراوە بۆ ئەو کەسانەی لە بواری تەندروستی گشتی دا کاردەکەن و هیچ زانیاریەکیان لەسەر ئەم بابەتە نییە.

- خولی ڕاهێنان لەسەر چارەسەر کردنی سکچوون، ڕێنمای ئەنجام دانی ڕاهێنانی کلینیکی لە بنکە تەندروستی و نەخۆشخانە بچووکەکان دا. جنێڤ، WHO، ١٩٩٠، بەڵگەنامەیەکی بلاو نەکراوەی WHO (SER/CDD/ ٢.٩٠).

ئەم کۆمەڵە بلاو کراوەیە بریتییە لە ڕێنمای بەشدار بووان، ڕێنمایی بۆ وانە بێژ، سێتێک سلاید و شریتی ڤیدیۆ بۆ بەکارهێنان لە خولێکی ٣-٤ ڕۆژی چارەسەر کردنی سکچوون دا بۆ پزیشک و،پەرستارو کارمەندی تری تەندروستی. بەشدار بووان بە هۆی چەند نووسراو، پرسیارو وەلام و ڕاهێنانی کلینیکییەوە فێری هەڵسەنگاندنی ئەندازەی وشک بوونەوە و چارەسەرکردنی نەخۆشی سکچوون دەبن (بە نەخۆشی کۆلێراشەوە). دەتوانرێت لە دەزگایەکی تەندروستی وادا ئەنجام بدرێت کە ژمارەیەک نەخۆشی سک چووی تێدا بێت بۆ ڕاهێنانی پراکتیکی. لەبەر ئەوەی هیچ شتێکی

تایبەتی و پێویست نییە، دەتوانرێت بۆ هەموو کارمەندانی تەندروستی و بۆ ئەوانەش بەسوود بێت کە لە کاتی ڕوودانی کتو پڕی دا ئەرکی دامەزراندن و بەڕێوەبردنی دامەزراوە تایبەتەکان دەکەن. بە پێی داواکاری دەست دەکەوێت لە
Programm for Control of Diarrhoeal Diseases, World Health Organization, 1211 Geneva27, Switzerland.

• بە ئینگلیزی و فەرەنسی دەست دەکەوێت.

Fact sheets on environmental Sanitation for Cholera Control. Geneva, World Health Organization, 121 Geneva27, Switzerland.
تایبەتە بەو ڕێ وشوێنانەی کە یارمەتی پاک کردنەوەی ژینگە دەدەن بە مەبەستی کۆنترۆل کردنی کۆلێرا. لێرەدا بایەخ دراوە بەو کارانەی دەتوانرێت ئەنجام بدرێت ئەگەر هاتوو ئەوەندەی هەیە بەباشی سوودی لێ وەرگیرا، هەروەها بۆ پاکژ کردنەوەی ئاو. زانیاری لە چەند ڕێنمایەکەوە کۆکراوەتەوەو بە ئاسانی سوودی لی وەر دەگیرێت. لە داهاتوودا بە پیی داواکاری دەست دەکەوێت لە
Organization, Health Sanitation,World and Supply Water Community 1211 Geneva27, Switzerland.

• ڕێنمای جۆری ئاوی خواردن بەشی ١-٣ جنێڤ، WHO، ١٩٨٤-١٩٨٥.
ئەم ڕێنمایانە بریتین لە بەشی ١ ڕاسپاردەکان بەشی ٢، بنەماکانی تەندروستی و زانیاری کۆمەکی، بەشی ٣، کۆنترۆلی ئاوی خواردنەوە لە سەرچاوەی ئاوی کۆمەڵێکی بچووک دا. ئەمانە هەموویان بۆ ئەوە ئامادە کراوە کە وڵاتان بەکاریان بهێنن وەک سەرەتایەک بۆ دانانی ستانداردی خۆیان بۆ دڵنیا بوون لە پاکی و بی زیانی ئاوی خواردنەوە. (چاپی دووەمی لە ئامادە کردن دایە)
• بە زمانەکانی ئینگلیزی، فەرەنسی، عەرەبی، چینی و ڕووسی دەست دەکەوێت.
• چارەسەر کردنی نەخۆشێکی کۆلێرا جنێڤ، WHO، ١٩٩٠، (بەڵگەنامەیەکی بڵاو نەکراوەی WHO (CDD/SER/٩١.١٥ Rev. ١).
ئەم بەڵگەنامەیە لە پاشکۆی ٢ دا نووسراوەتەوە و دەست دەکەوێت بە پیی داواکاری لە
Programm for Control of Diarrhoeal Diseases,World Health Organization, 1211 Geneva27, Switzerland.

• بە زمانەکانی ئینگلیزی، فەرەنسی، ئیسپانی هەیە (پورتوگالی لە ئامادەکردن دایە)
• چارەسەر کردنی نەخۆشێکی تووش بوو بە سکچوون : خولی شارەزایی

سەرپەرشتی کردن. جنێڤ، WHO، ۱۹۹۰ (بەڵگەنامەیەکی بلاو نەکراوەی WHO).
تایبەتە بە بەکارهێنان لە خولی ڕاهینانی ئەو کەسانەی کە سەرپەرشتیاری کارمەندانی تەندروستی دەکەن. لە ڕێگەی بەکارهێنانی ڕاهێنانی نووسراوو نموونە هێنانەوە بنەماکانی چارەسەر کردنی نەخۆشی سکچوون باس دەکات (بە کۆلێراشەوە) بە پێ ی داواکاری دەست دەکەویت لە

Programm for Control of Diarrhoeal Diseases, World Health Organization, 1211 Geneva27, Switzerland.

- بە زمانەکانی ئینگلیزی، فەرەنسی و ئیسپانی هەیە.
- ڕێنمای شیکاریەکانی تاقیگە بۆ نەخۆشیە کتوپرەکانی ڕیخۆڵە. جنێڤ، WHO، ۱۹۸۷، (بەڵگەنامەیەکی بلاو نەکراوەی WHO (3083 / CDD Rev. ۱). بە پێ ی داواکاری دەست ئەکەوێت لە

Programm for Control of Diarrhoeal Diseases, World Health Organization, 1211 Geneva27, Switzerland.

- بە زمانەکانی ئینگلیزی و فەرەنسی هەیە.
- ڕێنمای فرێدانی سادەی پاشەڕۆ بۆ کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشییە گواستراوەکانی ڕیخۆڵە (MA Rejagopalans, Schiffman) جنێڤ، WHO، ۱۹۷٤
چەند ڕێنماییەک بۆ دروست کردنی ئاودەست و دانانی سیستمی سادەی ئاو دابەش کردن، ئەم زانیاریانە بە تایبەتی بە سوودن بۆ کاتی سەرهەڵدانی کتوپری و پەیرەوی کردنیان لە نەخۆشخانەو قوتابخانەو ئۆردوگای ئاوارەکان دا. بەشێکی تایبەت بە خۆراک و پاک ڕاگرتنی ڕێنمای پاراستنی خواردنە لە کاتی دروست کردن،و بەکار هێنان دا. لەخشتەکان دا ئەو ماددە کیمیاییانە دیاری کراون کە پێویستن بۆ کلۆر تێکردن و پاکژ کردنەوەی ئاو.
- ڕێنمای دروست کردن و چاک کردنی ئاوەڕۆ لە شوێنی کاردا، جنێڤ / WHO/ ۱۹۹۲

(Franceys R, Pickford J,Reed R.) .
لەم بلاو کراوەیەدا هەموو ڕێگا گونجاوەکانی ڕزگار بوون لە پاشەڕۆ باس کراوە، بەتایبەتی لەو شوێنانەدا کە سیستمی ئاوەڕۆ نیەو پاشەڕۆکان کۆ دەکرێنەوە. باسی هەموو ووردەکاریەکانی نەخشە دروست کردن و چاک کردنەوەی شێوەی جۆراو جۆری ئاودەست کراوە لەگەڵ بیرو تانکی کۆکردنەوەی پاشەڕۆکان.هەروەها چەند سەرچاوەیەکیش بۆ زانیاری زیاتر و گەڕان باس کراون لەم نووسراوەدا.
- بە زمانەکانی ئینگلیزی هەیە (فەرەنسی و ئیسپانی لە ئامادە کردن دایە).
- چارەسەر کردن و خۆپاراستن لە سکچوونی کت وپڕ: ڕێنمای پراکتیکی. چاپی دووەم جنێڤ / WHO/ ۱۹۸۹.

ئەم کتێبە ئامادە کراوە بۆ بەکار هێنان لە لایەن کارمەندانی تەندروستی گشتییەوە بۆ یارمەتیدانیان لە هەڵسانگاندنی ڕادەی وشک بوونەوەو چارەسەر کردنی نەخۆشی سکچوون. هەروەها چەند ڕێگەیەکی هاندانی خەڵکی باس دەکات بۆ خۆپاراستن لە سکچوون (چاپی سییەم لە ئامادە کردن دایە).

• بە زمانەکانی چینی، ئینگلیزی، فەرەنسی،ئیسپانی، پورتوگالی و ڕووسی هەیە.

پاشکۆی ١

دروست کردنی چاڵێکی چاک کراو بۆ ئاودەست

چاڵێکی چاککراو بۆ ئاودەست کە هەوای دەربچێت شێوەیەکی گونجاوە بۆ ڕزگار بوون لە پاشەڕۆی مرۆڤ بە تایبەتی لە ناوچە گوندنشینەکاندا. لەگەڵ ئەوەش دا بڕیاردان لەسەر جۆری ئاودەست بەندە بە هەندێ هۆکاری تایبەتەوە وەک جۆری خاک یان چڕی دانیشتوان لەو شوێنەدا.

ئەم ئاودەستە بەلانی کەم ٣٠ مەتر دوور دەبی لە بیر یان هەر سەر چاوەیەکی تری ئاوی خواردنەوە. ئەگەر بکرێت باشتر وایە بەلای کەمەوە ٦ مەتر لە ماڵ دوور بێت. نابێت لەئاستی ئاو بەرزتر بێت یان لە زەویەکی زۆنگ دا هەڵبکەنرێت.

ئاودەست ٢مەتر قوول و قەوارەیەکی ١مەتر×١مەتر بۆ خێزانێکی ٥ کەسی بەکار دەهێنرێت بۆ ماوەی ٢-٤ ساڵ (ڕێژەی کۆبوونەوە دانراوە بە ٦٠-١٠٠ لیتر بۆ هەر کەسێک/ساڵ). بۆ کەم کردنەوەی بۆنی ناخۆش و مێش و مەگەز دەرچوونی هەوای ئەم ئاودەستە لە ڕێی لوولەیەکی ستوونییەوە دەبێت کە دەمەکەی بە تۆڕی ڕێگر لە مێش گیرابێت. کەنارەکانی ئەم ئاودەستە دەبێت لە ئاستی زەوی بەرزتر بێت بۆ ڕێگرتن لە چوونە ناوەوەی ئاوی باران وئاوی تر. هەروەها پێویستە رووی چاڵەکە کۆنکریت یان تەختە بێت وبگاتە سەر دیوارەکانی کە دروست کراوەو لەسەر زەویەوە دیارە. ئەگەر کرا باشتر وایە کۆنکریتی بەهێز کراو بە تۆڕی شیشی ئاسنی ٨ملم و١٥ ملم دوور لە یەکتری بەکار بێت لەبەر ئەوەی بەرگری و مانەوەی باشترە.

ڕووپۆش و ناو ئاودەستەکە پێویستە ڕۆژانە بشۆرێت و بە ماددەی تایبەت پاک بکرێتەوە (کریزۆل یان تۆزی کلۆر)، کاتێک دوو لەسەر سێی چاڵەکە پڕ بوو، پێویستە بە خۆڵ پڕ بکرێتەوەو چاڵێکی تر دروست بکرێت.

بۆ زانیاری و ڕێنمای تایبەتی و زیاتر

Cairncross S, Small scale Snitation, London, London School of hygiene and Tropical Medicine, 1988.

پاشکۆی ٢
پێوستە گومان لە بوونی کۆلێرا بکەین ئەگەر :

- نەخۆشێک تەمەن ٥ساڵ یان زیاتر تووشی وشک بوونەوەی زۆری لەش بوو بەهۆی سکچوونەوە (زۆربەی کات ڕشانەوەی لەگەڵدایە).
- هەموو نەخۆشێکی تەمەن ٢ ساڵ و زیاتر کە سکچوونی ئاوەکی هەبێت لە ناوچەیەکدا کە کۆلێرای تیادا بڵاو بووبێتەوە.

هەنگاوەکانی چارەسەر کردنی نەخۆشێک (کە لەوانەیە کۆلێرا بێت) :

هەنگاوی (١) ئەندازەی وشک بوونەوەی لەشی هەڵبسەنگێنە.

هەنگاوی (٢) لەشی پاراو بکەرەوەو چاودێری بکە، پاشان جارێکی تر ڕادەی وشک بوونەوەی بخەملێنە.

هەنگاوی (٣) پاراوی لەشی ڕابگرەو بە پێی ئەندازەی سکچوونەکەی شلەمەنی زیاتری پێ بدە.

هەنگاوی (٤) دەرمانی ئەنتی بایۆتیک بدە بەو نەخۆشەی تووشی وشک بوونەوەی زۆری بووە.

هەنگاوی (٥) خۆراک بدە بە نەخۆشەکە.

* **هەنگاوی (١)** هەڵسەنگاندنی ڕادەی وشک بوونەوەی لەشی نەخۆش

خشتەی ١ بەکار بهێنە بۆ ئەوەی بزانیت کە نەخۆشەکە :

* **وشک بوونەوەی زۆرە.**
* **هەندێک وشک بوونەوەی هەیە.**
* **نیشانەی وشک بوونەوەی نییە.**

خشتەی یەکەم: هەڵسەنگاندنی رادەی ووشکبوونی نەخۆشی تووش بوو بە سکچوون			
١) تەماشا بکە : حاڵەتی گشتی (هۆش) چاو فرمێسک دەم وزمان تینوێتی	باش، وریا ئاساییە هەیە تەڕە بە ئاسانی ئەخواتەوە، تینوی نییە	*** بێ ئارامە، ورووژاوە *** بە قووڵدا چووە نییە ووشکە *** تینووە، بە هەڵپە ئەخوات ***	*** بێتوانایە، بێهۆشە، خاوە*** زۆر بە قووڵ دا چووە و ووشکە نییە زۆر ووشکە *** بەهێواشی ئەخواتەوە یان ناتوانێ بخواتەوە***
٢) هەست بکە: نوقورچەی پێست	بە خێرایی بۆ دواوە دێتەوە ئەچێتەوە شوێنی خۆی	*** بە هێواشی بۆ دواوە دێتەوە ***	*** زۆر بە هێواشی بۆ دواوە دێتەوە ***
٣) بڕیاربدە	نەخۆشەکە نیشانەی وشک بوونەوەی نییە	ئەگەر نەخۆشەکە **دوو نیشانە یان زیاتری** هەیە بە لایەنی کەم * **نیشانەیەک** * ئەوەتا **هەندێ ووشک** بوونەوەی هەیە.	ئەگەر نەخۆشەکە **دوو نیشانەیا زیاتری** هەیە بە لایەنی کەم * **نیشانەیەک** * ئەوەتا هەندێ **ووشک بوونەوەی زۆری** هەیە.

لە منداڵی تەمەن سەروو ٥ ساڵ و گەورەدا هەندێ **نیشانەی** تری وشک بوونەوەی زۆر بریتین لە * **هەست نەکردنی لێدانی دڵ لە خوێن بەری مەچەک دا**،* **دابەزینی پەستانی خوێن**.* نوقورچ گرتن لە پێست لە نەخۆشی بەدخۆراک دا(مارasماس) یان (کواشیورکور) یان لە نەخۆشێکی قەڵەودا، لەو کاتانەدا وامان ناداتی کە زۆر پشتی پی ببەستین. نەبوون یان بوونی فرمێسک تەنها لە منداڵی ساوادا نیشانەیەکی ئاشکرایە.

هەنگاوی (٢)
نەخۆش پاراو بکەرەوە، زوو زوو چاودێری بکەو جارێکی تر وشک بوونەوەی هەڵسەنگێنە

بۆ وشک بوونەوەی زۆر

- یەکسەر شلەمەنی لە ڕێگەی دەمارەوە (خوێن هێنەرەکان) پێ بدە بۆ ئەوەش باشترین جۆر (رینگەر لاکتێت) ەو ئەگەر نەبوو (نۆرماڵ سلاین).
- یەکسەر شلەمەنی لە ڕێگەی دەمارەوە بدەرێ. ئەگەر توانای خواردنەوەی هەبوو دەست بکە بە پێدانی گیراوەی ژیناو تا دانانی کانیولاو شلەمەنیەکانی.

- بۆ نەخۆشی تەمەن ١ ساڵی و زیاتر لە ماوەی ٣ کات ژمێردا بڕی ١٠٠ س س/کگم ی پێ بدەو بەم شێوەیە:
  ٣٠ س س/کگم بە خێرایی (لە ماوەی نیو کات ژمێردا) پاشان
  ٧٠ س س/کگم لە ماوەی ٢,٥ (دوو کات ژمێرو نیوی) داهاتوودا .
- نەخۆشی لە تەمەن کەمتر لە ١ ساڵ ١٠٠ س س/کگم لە ٦ کات ژمێردا
  ٣٠ س س/کگم لە کات ژمێری یەکەم دا
  ٧٠ س س/کگم لە ٥ کات ژمێری دواییدا.
- بە وردی چاودێری نەخۆشەکە بکە. پاش یەکەم بەشی شلەمەنی (لە ٣٠ خولەکی یەکەم دا) لێدانی دڵ بە هێزترو پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە، ئەگەر وا نەبوو بە خێرایی شلەمەنی پی بدە.
- گیراوەی ژیناو بدە بە نەخۆشەکە (٥س س/کگم /کات ژمێر) هەر کاتێک کە نەخۆش توانای خواردنەوەی هەبوو سەرەڕای شلەمەنی دەمار.
- جارێکی تر وشکبوونەوەی هەڵسەنگێنە لە پاش ٣ کات ژمێر (لە منداڵی ساوادا ٦ کات ژمێر) بە بەکار هێنانی خشتەی u1 :

- ئەگەر وشکبوونەوەی زۆر هەر مابوو (ئەمەش دەگمەنە) هەمان شلەمەنی بە دەمار بۆ دووبارە بکەرەوە.
- ئەگەر نیشانەی هەندێ وشک بوونەوەی هەبوو، چارەسەر کردنی بگۆڕە بە پێی ئەوەی بۆ هەندێ وشک بوونەوە لە خوارەوە باس ئەکرێت.
- ئەگەر نیشانەی وشک بوونەوەی نەبوو بە پێی هەنگاوی (٣) پاراوی بپارێزە بە پێدانی بەردەوامی شلەمەنی.

بۆ هەندێ وشک بوونەوە :

* بە پێی خشتەی ٢ گیراوەی ژیناو بدە بە نەخۆشەکە. ئەگەر نەخۆشێک سکچوونی ئاوەکی بوو داوای گیراوەی زیاتری کرد پێی بدە.
* چاودێری نەخۆشەکە بکە بەبەردەوامی بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە نەخۆشەکە بە باشی گیراوەکە دەخواتەوە، هەروەها بۆ دەست نیشان کردنی ئەو نەخۆشانەی سکچوونیان زۆرەو پێویستیان بە چاودێری زیاتر هەیە.
* جارێکی تر وشک بوونەوەی هەڵسەنگێنە.

- ئەگەر نیشانەکان گۆڕابوون بۆ وشک بوونەوەی زۆر (ئەمەش دەگمەنە) بە پێی هەنگاوی (١) چارەسەری بکە.
- ئەگەر هێشتا هەندێ وشک بوونەوەی هەبوو هەمان کاری بۆ دووبارە بکەرەوە و لەگەڵ ئەوەش دا خۆراکی پێ بدە.
- ئەگەر نیشانەی وشک بوونەوەی نەبوو، بەپێی هەنگاوی (٣) کار بکە بۆ هێشتنەوەی پاراوی لەشی بە پێدانی بڕی زۆری شلەمەنی.

خشتەی ٢ بڕی خەمڵێنراوی هەندێ گیراوەی ژیناو کە دەدرێت بە نەخۆش لە یەکەم (٤) کاتژمێردا

تەمەن*	کەمتر لە ٤ مانگ	٤-١١ مانگ	١٢-٢٣ مانگ	٢-٤ ساڵ	٥-١٤ ساڵ	١٥ ساڵ وسەرووتر
کێش	لە ٥ کگم کەمتر	٥-٧,٩ کگم	٨-١٠,٩ کگم	١١-١٥,٩ کگم	١٦-٢٩,٩ کگم	٣٠ کگم زۆرتر
ژیناو بە ملل	٢٠٠-٤٠٠	٤٠٠-٦٠٠	٦٠٠-٨٠٠	٨٠٠-١٢٠٠	١٢٠٠-٢٢٠٠	٢٢٠٠-٤٠٠٠

* کاتێک کێشی نەخۆشەکەت نەزانی تەمەن بەکار بهێنە.
بڕی پێویست لە گیراوەی ژیناو دەتوانرێت بخەمڵێنرێت بە کێشی نەخۆش (کگم)× ٧٥.

چەند تێبینی دەربارەی پاراو کردنەوە :

-لە زۆربەی نەخۆشەکاندا تەنانەت ئەگەر ڕشانەوەش هەبوو بڕی پێویست لە گیراوەی ژیناو لە ڕیخۆڵەکانەوە هەڵ دەمژرێت بۆ پاراو کردنەوەی لەشیان، هەروەها ڕشانەوە پاش ٢-٣ کاتژمێر دەوەستێت (بە پاراو بوونەوەی لەش).

-ئەگەر نەخۆش نیشانەکانی هەندێ لە وشک بوونەوەی هەبوو بەڵام نەیتوانی

گیراوەکە بخواتەوە سۆندەی لووت- گەدەی (NG) بۆدابنێ، هەروەها سۆندەی لووت- گەدە لەو نەخۆشانەدا بەکار دێت کە وشک بوونەوەی زۆریان هەیەو لە توانادا نیە بە ڕێگای دەمارەکانەوە پاراو بکرێت.

- لەگەڵ وشک بوونەوەی لەش دا میز کردن کەم دەبێتەوەو لەوانەیە بوەستێت. پاش ئەوەی نەخۆشەکە پاراو کرایەوە (٦-٨ سەعات پاش دەست پیکردن) میز کردن دەگەڕێتەوە. میز کردن پاش ٣-٤ سەعات نیشانەیەکی باشەو مانای وایە بە ئەندازەیەکی باش شلەمەنی دراوە بە نەخۆشەکە.

بۆ ئەو نەخۆشانەی نیشانەکانی وشک بوونەوەی نیە:

ئەو نەخۆشانەی کە یەکەم جار دێن و هیچ نیشانەیەکی وشک بوونەوەیان نییە، دەتوانرێت لە ماڵەوە چارەسەر بکرێن.

• تۆزی ژیناو یان بدەرێ تا بیبەنە ماڵەوەو بەشی ٢ ڕۆژیان بکات. فێریان بکە چۆن گیراوەکەی ئامادە بکەن و ئەو کەسەی خزمەتی نەخۆشەکە دەکات پێویستە بەم ئەندازانەی خوارەوە گیراوەکەیان پی بدات :

تەمەن	بڕی گیراوەی ژیناو پاش هەر سکچوونێک	پاکەتی ژیناوی پێویست
کەمتر لە ٢٤ مانگ	٥٠-١٠٠ س س	بەشی ٥٠٠ س س/ڕۆژێک دا
٢-٩ ساڵ	١٠٠-٢٠٠ س س	بەشی ١٠٠٠ س س/ڕۆژێک
١٠ ساڵ زیاتر	چەندی بۆ خورایەوە	بەشی ٢٠٠٠ س س/ڕۆژێک

ڕێنمایی نەخۆش یان ئەو کەسانەی خزمەتی دەکات بکە بۆ دووبارە هاتنەوە بۆ بنکەی تەندروستی ئەگەر هەر یەکێک لەم نیشانانەی تێدا دەرکەوت:

• زیاد بوونی سکچوونی ئاوەکی.
• کەم بوونەوەی توانای خواردن و خواردنەوە.
• تینوێتی زۆر.
• ڕشانەوەی بەردەوام.

یان هەر یەک لەم نیشاینانەی بەڵگەی نارەحەتی ترن :

• تا (بەرز بوونەوەی پلەی گەرمای لەش).
• خوێن لەناو پیسایی دا.

هەنگاوی (٣)

پاراوی لەش ڕابگرە؛ بەردەوام شلەمەنی زیاتری دەرخوارد بدە تا سکچوونەکە دەوەستێت

کاتێک نەخۆشێک کە لە ڕێگای دەمارەوە یان خواردنەوەی گیراوەی ژیناو پاراو کرابێتەوەو هەڵسەنگاندنی دووبارەی وا دەردەخات کە هیچ نیشانەیەکی وشک بوونەوەی نیە بەردەوام گیراوەی ژیناوی پێ بدە بۆ ڕاگرتنی پاراوی لەشی. دەبێت هەوڵ بدرێت بە پێی ئەندازەی شلەمەنی لە دەست دراو لە ڕێگەی پیساییەوە، گیراوەی ژیناوی دەرخوارد بدرێت.

- وەک ڕێنمایەک بۆ ئەندازەی گیراوەی ژیناو:

تەمەن	بڕی گیراوە پاش هەر سکچوونێک
کەمتر لە ٢٤ مانگ	١٠٠ س س
٢-٤ ساڵ	٢٠٠ س س
١٠ ساڵ زیاتر	هەر چەند کە بۆی خورایەوە

هەمیشە بڕی پێویست لە گیراوەی ژیناو بۆ ڕاگرتنی پاراوی لەش لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر دەگۆڕێت، بە پێی ئەندازەی هەر سکچوونێک. ئەوبڕەی لە یەکەم ٢٤ کات ژمێردا پێویستە هەمیشە زیاترە بەتایبەتی لەو نەخۆشانەدا کە وشک بوونەوەی زۆریان هەبووە.لەم کاتەدا (یەکەم ٢٤ کات ژمێر) ئەم نەخۆشانە پێویستیان بە نزیکەی ٢٠٠ مل گیراوەی ژیناو هەیە بۆ هەر کیلۆیەک لە کێشی لەشیان و لەوانەیە ئەم بڕە بگاتە ٣٥٠مل/کگم.

* بەردەوام هەڵسەنگاندنەوەی نەخۆشەکە بکە بۆ نیشانەکانی وشک بوونەوە بەلای کەمەوە ٤کاتژمێر جارێک بۆ ئەوەی دڵنیابێت لەوەی بڕی تەواوی گیراوەی ژیناوی پیدراوە. ئەو نەخۆشانەی سکچوونیان زیاترە پێویستیان بە چاودێری زیاتر هەیە، ئەگەر نیشانەکانی هەندێ وشک بوونەوەی لیدەرکەوت پاراو کرنەوەی ئەگۆڕێت بە پیی ئەوەی لاپەرە ٤٢و٤٣ باس کراوەو پێش ئەوەی چارەسەرێی تایبەت بە ڕاگرتنی پاراوی لەشی پی بدەیت.

هەندێ لەو نەخۆشانەی کە سکچوونی ئاوەکیان زۆرە و بڕی پیساییەکەیان زۆرە ڕەنگە نەتوانن هەموو ئەو گیراوەی ژیناوە بخۆنەوە کە بۆیان دیاری کراوە بۆ ڕاگرتنی پاراوی لەشیان. ئەگەر ئەم نەخۆشانە ماندوو بوون، ڕشانەوەی زۆریان بوو، یان سکیان ئاوسا، پێویستە پێدانی گیراوەکە ڕابگیرێت و پاراوی لەشیان لە ڕێگەی شلەمەنی لە دەمارەکانەوە ئەنجام بدەین (رینگەر لاکتێت یان نۆرماڵ سلاین بە بڕی ٥٠مل/کگم لەماوەی ٣ کاتژمێردا). زۆربەی کات پاش ئەمە دەتوانێت دەست بکەیتەوە بە پێدانی گیراوەی ژیناو.

• ئەگەر کرا تا وەستانی سکچوون یان کەم بوونەوەی نەخۆش لەژێر چاودێری دا بهێڵەوە. ئەمە بە تایبەتی لەو نەخۆشانەدا پێویستە کە وشک بوونەوەی زۆریان هەیە.
ئەگەر ناچار بووین ڕێی نەخۆش بدەین بڕواتەوە پێش ئەوەی سکچوونی کەم ببێتەوە، کەسوکارەکەی فێر بکە چۆن گیراوەی ژیناوی بۆ ئامادە بکات و بیداتێ، فێری بکە کە بەردەوام بێت لە پێدانی گیراوەکەدا بە پێی ئەوەی لەسەرەوە باس کرا، هەروەها ئەو نیشانانەی فێر بکە کە لە لاپەڕە ٤٤ دا هاتوون و بە دەرکەوتنی هەر یەکێک لەوانە پێویستە دووبارە نەخۆشەکە بهێنرێتەوە.

هەنگاوی (٤)

ئەنتی بایۆتیکی خۆراکی بدە بەو نەخۆشەی وشک بوونەوەی زۆری هەیە :

ئەنتی بایۆتیکی گونجاو و کاریگەر دەتوانێت ئەندازەی سکچوون کەم بکاتەوە لە نەخۆشێک دا کە زۆر وشک بووبێتەوە لە ئەنجامی کۆلێراوە هەروەها ماوەی دەرکردنی بەکتریای .V.C لە ڕیخۆڵەکانیەوە کورت تر دەکاتەوە. جگە لەوە لە ماوەی ٤٨ کاتژمێردا سکچوونەکەی ڕادەگرێت و بەوەش ماوەی مانەوەی لە نەخۆشخانە کورت تر دەبێتەوە.
* دەست بکە بە ئەنتی بایۆتیک پاش وەستانی ڕشانەوەو پاراو کردنەوەی لەش (لەماوەی٤-٦ کاتژمێردا)
پێویست ناکات دەرزی ئەنتی بایۆتیک بەکاربێت، چونکە لەگەڵ ئەوەش دا کە گرانە باشتریش نییە. هیچ دەرمانێکی تر بۆ چارەسەر کردنی کۆلێرا بەکار ناهێنرێت. خشتەی (٣) بەکار بهێنە بۆ هەڵبژاردنی ئەنتی بایۆتیک.

هەنگاوی (٥)

خواردن بدە بە نەخۆشەکە:

• دەست بکە بە خۆراک پێدانی نەخۆشەکە (خواردنی ئاسایی) پاش وەستانی ڕشانەوە.
• بەردەوام شیری دایک دەدرێت بە منداڵی شیرەخۆرە.

خشتەی ٣ ئەنتی بایۆتیک بۆ چارەسەری کۆلێرا		
ئەنتی بایۆتیک ١	منداڵ	گەورە
-دۆکسی سایکلین (یەک جار)	———	٣٠٠ ملگم ٢
- تێتراسایکلین ڕۆژێ ٤ جار بۆ ماوەی ٣ڕۆژ	١٢.٥ ملگم/کگم	٥٠٠ ملگم
-ترای میپتوپریم/سلفا میپتیکسازۆڵ ڕۆژێ ٢جار بۆ ماوەی٣ڕۆژ	TMP 5 mg/kg and SMX 25mg/kg 3	TMP 160 mg and SMX 800 mg
-فیورازۆلیدۆن ڕۆژێ ٤جار بۆ ماوەی ٣ڕۆژ	١.٢٥ ملگم/کگم	١٠٠ ملگم ٤

١/ ئەگەر ئەم ئەنتی بایۆتیکانە دەست نەکەوتن یان بەکتریای کۆلێرا بەرگری هەبوو دژیان، ئیریترومایسین یان کلۆرامفینکۆل بەکار دەهێنرێت.

٢/ باشترین جۆری ئەنتی بایۆتیکیە بۆ گەورە (جگە لە ژنی سک پڕ) چونکە تەنها یەک جار دەخورێت.

٣/ باشترین جۆری ئەنتی بایۆتیکە بۆ منداڵ (تتراسایکلینیش) کاریگەرە، بەڵام لە هەندێ وڵات دا شێوەی (جۆری) بەکار هێنانی بۆ منداڵان دەست ناکەوێت.

٤/ باشترین ئەنتی بایۆتیکە لە ژنی سک پڕدا.

ئاڵۆزکارییەکان ماکەکان

ئاوبەندی سیەکان Oedema Pulmonary بە هۆی بڕی زۆری شلەمەنی لەرێی دەمارەوە بەتایبەتی کاتێک ئەسیدۆس چارە نەکرابێت.

کاتێک ڕوو دەدات کە نۆرماڵ سەلاین بەکاربێت بۆ (Metabolic Acidosis) چارەسەر و لە هەمان کات دا گیراوەی ژیناو نادرێت بە نەخۆشەکە. ئەگەر بە پێی ڕێنماییەکان شلەمەنی لەرێی دەمارەوە بدرێت بەنەخۆش ئەم کێشەیە ڕوونادات، هیچ کاتێکیش گیراوەی ژیناو نابێتە هۆی ئاوبەندی سیەکان.

وەستانی گورچیلەکان لەوانەیە ڕووبدات بە هۆی دواکەوتن لە چارەسەر کردنی دابەزینی پەستانی خوێن و یان کەم پێدانی شلەمەنی لەرێی دەمارەوە یان هەندێ جار بە هۆی دووبارە دابەزینی پەستانی خوێنەوە بەتایبەتی ئەو کەسانەی تەمەنیان لە ٦٠ ساڵ زیاترە. وەستانی گورچیلە بەدەگمەن ڕوودەدات ئەگەر بۆ ڕاگرتنی پاراوی لەش (وشک بوونەوەی زۆر) بە خێرایی چارەسەر کرا.

پاشکۆی ٣

چەند نموونەیەکی پەیامەکانی هوشیار کردنەوەی تەندروستی

دەتوانرێت ئەم پەیامانەی خوارەوە بە پێی ناوچە دەستکاری بکرێت بۆ گونجاندنی بەمەبەستی هوشیار کردنەوەی تەندروستی.

سێ بنەمای سادە بۆ ڕێگرتن لە کۆلێرا

* خۆراکت بکوڵێنە.
* ئاوی خواردنەوە بکوڵێنە.
* دەستت بشۆرە.

ئایا دووریت لە کۆلێرا ؟

ئایا دڵنیایت لە پاکی خواردنەکەت ؟

کوڵاندن میکرۆبی کۆلێرا لەناو دەبات

* بەباشی گۆشت و سەوزە بکوڵێنە.
* بە گەرمی خواردنەکەت بخۆ.

شوشتن ڕێ لە کۆلێرا دەگرێت :

* پێش ئامادە کردنی خواردن و خواردنی دەستت بشۆرە.
* قاپ و قاچاغ بە باشی بە ئاوو سابون بشۆ.
* تەختەی وردکردنی گۆشت و سەوزە بە باشی بە ئاوو سابون بشۆرە.

پاک کردنەوە لە کۆلێرا دەتپارێزی :

* تەنها ئەو میوەیە بخۆ کە تازە پاک کراوە تەوە (توێکڵی لێ کراوەتەوە) وەک پرتەقاڵ و مۆز.

پاک ڕای بگرە - بیکوڵێنە، توێکڵی لێ کەرەوە یان وازی لێ بێنە

ئایا پارێزراویت لە کۆلێرا ؟

ئەگەر ئەو ئاوەی بەکاری دێنیت بە ڕواڵەت پاکیش بوو، لەوانەیە لەناو ئاودا میکرۆبی کۆلێرا هەبێت.

بە چەند ڕێگا ئاو پاکژ دەکرێتەوە :

- کوڵان میکرۆبی کۆلێرا دەکوژێت، ئاوی خواردنەوە بکوڵێنە.
- کلۆر میکرۆبی کۆلێرا دەکوژێت : ٣ دلۆپ لە گیراوەی کلۆر بکەرە ناو یەک لیتر ئاوو باش تێکی بدە،پاش نیو کاتژمێر (سەعات) دەتوانیت بەکاری بێنیت.

بۆ دروست کردنی گیراوەی کلۆر ٣ کەوچکی چا (٣٣ گرام) تۆزی کلۆر بکەرە ناو یەک لیتر ئاو.

تەنها ئاوی پاک بخۆرەوە

ئەم بڕە بۆ تۆزی کلۆرە (ڕەنگ لابەر) کە ٣٠٪ کلۆری تیادا بێت. ئەندازەکە بە پێی ئەوەی لە بازاڕە خۆماڵیەکان دا هەیە دەگۆڕێت.

ئایا لە کۆلێرا پارێزراویت ؟

ئەو ئاوەی ئەمبارت کردووە پاکە ؟

- ئاوی پاک ئەگەر بەباشی هەڵ نەگیرا ئاڵودە دەبێت .
- ئاو لە دەفرێکی پاک دا هەڵ بگرە کە دەمەکەی بچووک بێت و دابخرێت،لە ماوەی ٢٤ سەعات بەکاری بهێنە.
- لە دەفری ئاوەکەوە ئاو بکە ناو پەرداخەوەو هیچ کاتێک پەرداخ مەکە بەناو ئاودا.

بە پاکی ڕای گرە - بە پاکی بیهێڵەرەوە

ئایا لە کۆلێرا پارێزراویت ؟

ئایا دەستت دەشۆریت ؟

بەشی زۆری ئەو پیسییەی دەبێت بە هۆی کۆلێرا بە چاو نابینرێت و بە بێ ئەوەی پێی بزانیت دەگوازرێتەوە.

هەمیشە دەستت بشۆ :

- پاش چوونە ئاودەست یان پاک کردنەوەی منداڵەکەت.
- پێش ئامادەکردنی خواردن.
- پێش نان خواردن یان خۆراک پێدانی منداڵەکەت.

باشترین ڕێگا بۆ دەست شتن چییە ؟

- هەمیشە سابوون یان خۆڵەمێش بەکار بێنە.
- ئاوی پاک بەکار بێنە.
- هەموو دەستت بشۆ (نێوان پەنجەو ژێر نینۆکەکانیشت) .

دەستت بشۆ - پاک ڕای گرە

ئایا لە کۆ لێرا پارێزراویت؟

ئایا ئاودەست بەکاردێنیت ؟

میکرۆبی کۆلێرا لە پیسایيدا دەژی، ڕەنگە کەسێک نەخۆش نەبێت، بەڵام میکرۆبی کۆلێرا لە پیساییيەکەیدا هەبێت. هەمیشە ئاودەست بەکار بهێنە، ئەگەر ئاودەستت نەبوو دروستی بکە.

- ئاودەستەکەت پاک ڕابگرە.
- پیسایی منداڵ فڕی بدەرە ئاودەستەوە (یان لە چاڵ دا بیشارەوە).
- پاش چوونە ئاودەست یان پاک کردنەوەی منداڵ، بەباشی بە سابوون یان خۆڵە مێش دەستت بشۆ.

ئاودەست بەکار بهێنە - پاک ڕای گرە

ئایا ئامادەیت بۆ کۆلێرا ؟

ئەگەر تووش بوویت چی دەکەی ؟

گەورەترین مەترسی کۆلێرا لە دەست دانی شلەمەنیەکانی لەشە مەشلەژێ و بێ دوا کەوتن :

* گیراوەی ژیناو بخۆرەوە (بە ئاوی پاک ئامادە کرابێت).
* خێرا سەردانی بنکەی تەندروستی بکە (بەردەوامیش بە لە خواردنەوە).

ئیستا- پێش ئەوەی خۆت یان خێزانەکەت تووشی کۆلێرا بین-
تۆزی ژیناو پەیدا بکەو فێری گرتنەوەو بەکار هێنانی ببە.

پاشکۆی ٤
بنەماکانی دروست ئامادەکردنی خۆراک بۆ خۆپاراستن لە کۆلێرا

١- بە باشی خۆراک بکوڵێنە :

لە ناوچەیەکدا کە کۆلێرا بڵاوبووبێتەوە،زۆر خواردنی کاڵ هەن کە ئاڵوودەن بە بەکتریای کۆلێرا بە تایبەتی ماسی، هێلکە شەیتانۆکە، وسەوزە. باش کوڵاندنی خۆراک بەکتریاکە لەناو دەبات بەڵام لەبیرت بێت هەموو شوێنێکی خۆراکەکە گەرم بکرێت بۆ زیاتر لە ٧٠ ڕس . خواردنێک مەخۆ کە کاڵ بێت مەگەر توێکڵەکەی بەباشی لێ بکرێتەوە.

٢-خواردنی لێنراو خێرا بخۆ :

بە سارد بوونەوەی خواردن بۆ پلەی گەرمی ئاسایی ناو ماڵ، بەکتریا دەست دەکەن بە گەشەکردن. تا زیاتر چاوەڕوان بکەین مەترسی زیاترە بۆیە بۆ خۆپاراستن پێویستە لەگەڵ ساردبوونەوەی دا خواردن بخورێت. ئەگەر خۆراک مایەوە پێش خواردنی، هەروەها خواردنی چێشتخانەو فرۆشیارە دەستگێڕەکان، دەبێت گەرمییەکەی لە ٦٠ ڕس نەیەتە خوارەوە تا کاتی بەکار هێنانی.

٣-خواردنی ئامادە کراو بەباشی هەڵبگرە :

ئەگەر ناچار بوویت خواردن ئامادە بکەیت و هەڵی بگریت بۆ کاتێکی تر دڵنیابە لەوەی کە لەناو سەهۆڵدان (سەلاجەدا) هەڵبگیرێت یان لە Cool Box لە پلەی گەرمی ١٠ ڕس، یان لە Hot Box دا کە گەرمییەکەی بەردەوام لە سەروو ٦٠ڕس بپارێزرێت. ئەمە زۆرپێویستە ئەگەر خۆراک بۆ ماوەیەکی زیاتر لە٤-٥ سەعات مایەوە.

خۆراکی ئامادە کراو ئەگەر سارد بوو بێتەوە دەبێت زۆر بە باشی گەرم بکرێتەوە پێش خواردنی (خۆراکی تایبەت بە منداڵی ساوا پێویستە بە تازەیی ئامادە بکرێت و پێی بدرێت، نابێت بۆی دابنرێت بۆ ژەمی تر).

وەرگیراوە لە پاشکۆی ٦، یاسا زێڕینەکانی ئامادە کردنی خۆراک

Health surveillance and management procedures for fod-handlling personnel: report of a WHO Consultation. Geneva,World Health Organization 1989 (WHO Technical Report Series, No. 785).

٤-خۆراکی ئامادە کراو بە تەواوی گەرم بکەرەوە

تەواو گەرم کرنەوەی خۆراک پێش خواردنی باشترین شێوەی خۆپاراستنە دژی بەکتریا کە لەوانەیە لەناو ئەو خواردنەدا گەشەی کردبێت. (هەڵگرتنی دروستی خۆراک لە پلەی گەرمی نزم دا گەشەی بەکتریا کەم ئەکاتەوە بەڵام لەناویان نابات).

جارێکی تریش گەرم کردنەوەی تەواو مانای وایە هەموو خواردنەکە گەرم بکرێتەوە بۆ پلەی ٧٠ڕس و بە گەرمی خواردنەکەش بخۆ.

٥-با خۆراکی ئامادە کراوو خۆراکی کاڵ بەر یەک نەکەون :

کەمترین بەرکەوتنی خۆراکی کاڵ، خۆراکێکی ئامادە کراو ئاڵوودە دەکات. ئەم بەرکەوتنە لەوانەیە ڕاستەوخۆ بێت، بۆ نموونە ماسییەکی کاڵ لە تەنیشت خواردنێکی لێنراوەوە دابنرێت، یان ناڕاستەخۆ وەک ئەوەی ماسییەکی کاڵ چاک بکرێت و پاشان لەسەر هەمان قاپ یان کەل و پەل (پێش ئەوەی بشۆرێت) خواردنێکی لێنراو دابنرێت. یان هەمان چەقۆ بەکار بهێنریت لە خۆراکە لێنراوەکەدا. بەم کارە مەترسی گەڕانەوەی بەکتریایەک دروست دەکەین کە بەکوڵان لەناو چووە.

٦-ئەو خۆراکە بەکار بهێنە کە لێی دڵنیایت

زۆر جۆری خۆراک، وەک میوەو سەوزە باشترین شێوە سروشتییەکەیانە.بەڵام لە شوێنێک دا کە کۆلێرا باو بێت ڕەنگە مەترسیدار بن مەگەر بەشێوەیەک لە شێوەکان چاک کرابن، بۆ نموونە وشک کردنەوە، ترش کردن و لە قوتونان. لەکاتی کڕینی خۆراک دا لە بیرت بێت کە ئەم شێوەی چاک کردنانە بۆ دڵنیابوون لە پاکی و درێژە پێدانی ماوەی بەکار هێنان بووە.

٧-بەردەوام دەستت بشۆ :

پێش ئامادە کردنی خۆراک و دوای هەموو دەست هەڵگرتنێک بەباشی دەستت بشۆ بەتایبەتی ئەگەر ناچار بوویت منداڵەکەت پاک بکەیتەوە یان جلەکانی بگۆڕیت یان خۆت بچیتە ئاودەست. پاش ئەوەی دەستت دا لە خۆراکێکی کاڵ، وەک ماسی، گوێچکەماسی، سەوزەو میوە، دەستت بەباشی بشۆ ئەو کاتە دەست بدە لە خواردنی‌تر.

٨-شوێنی چێشت لێنان پاک ڕابگرە :

لەبەر ئەوەی بە ئاسانی خۆراک ئاڵوودە دەبێت، ئەو شوێنەی بۆ ئامادە کردنی خۆراک بەکاردێت دەبێت پاک ڕابگیرێت. وابزانە کەهەموو پریشکێکی خۆراک یان پارچەیەک وەک سەرچاوەیەکی لەبارە بۆ گەشەکردنی بەکتریا. ئەو پارچە قوماشانەی بۆ شۆردن و وشک کردنەوەی قاپ و قاچاخ بەکاریان دەهێنیت ڕۆژانە بیان گۆڕەو لە

ئاوی کولاّودا پاکژیان بکەرەوە. پارچە قوماشی تایبەت بەکاربێنە بۆ پاککردنەوەی زەوی و ئەمەش هەر پێویستی بە شۆردنی ڕۆژانە هەیە.

٩-ئاوی پاک بەکار بهێنە :

بەکار هێنانی ئاوی پاک چۆن گرنگە بۆ خواردنەوە، ئاواش گرنگە بۆ ئامادە کردنی خۆراک. ئەگەر دڵنیانەبوویت لە خاوێنی ئاو، پێش بەکار هێنانی بۆ ئامادە کردنی خۆراک بەباشی بیکوڵێنە ئەوسا بەکاری بهێنە بۆ خواردنێک کە جارێکی تر ناکوڵێنرێت، هەروەها بۆ دروست کردنی سەهۆڵ و خواردنەوەی سارد.گرنگی زۆر بدە بەو ئاوەی بەکار دێت بۆ ئامادە کردنی خۆراکی منداڵی ساوا. ئەگەر دەنکەی (حەبی) کلۆر هەبوو دەتوانیت لەجیاتی کولاّنی ئاوەکە بەکاری بهێنیت.

پاشکۆی ٥

جیاکردنەوەی بەکتریای .V.C ئو1 لە تاقیگەیەکی ناوچەکانی دوورەدەست

دەتوانرێت بەکتریای .V.C ئو1، کە هۆی تووش بوونە بە نەخۆشی کۆلێرا، لەهەر تاقیگەیەک دا جیا بکرێتەوەو بناسرێتەوە بەمەرجێک پێداویستیەکانی تاقیگەیەکی بەکتریۆلۆجی تێدابێت. بەکتریاکە بە ژمارەی زۆر لە پیسایی نەخۆشەکانی کۆلێرادا هەن پێش ئەوەی ئەنتی بایۆتیک وەربگرن. بەئاسانی و خێرایی لەسەر چەند جۆرێک لە ناوەندی گەشەکردن (Growth media)ی تایبەت و ناتایبەتی تفت Alkakine زیاد دەکەن.

ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە بە سادەیی باسی ڕێگای خێرا دەکات بۆ جیاکردنەوەو ناسینەوەی .V.C ئو1 لە پیسایی نەخۆشی سک چوونەوە.

A ١.٥. وەرگرتن و گواستنەوەی نموونەی پیسایی :

پێش ئەوەی نەخۆشەکە ئەنتی بایۆتیک وەربگرێت نموونەی لێوەربگرە، بەبەکارهێنانی وەرگرتەیێکی (Swab) سوابێکی پاک نموونەکە لە کۆمی نەخۆش وەربگرە. ئەگەر ئەمە بە شێوەیەکی دروست ئەنجام بدرێت سوابەکە تەڕ دەبێت یان هەندێ جار ڕەنگی پیسایی پێوە دەبێت.

ڕێگایەکی تریش ئەوەیە نموونەی پیسایی شل (ئاوەکی) لە شوشەیەکی پاک یان لەسەر سوابێک وەربگیرێت.

ئەگەر دڵنیابوویت لە گەیشتنی نموونەکە بۆ تاقیگە لەماوەیەکی کورت دا (کەمتر لە ٢ کات ژمێر) نموونەکە بخەرەناو شوشەیەکی پاکژکراو و بەباشی سەری شوشەکە دابخەو ڕەوانەی تاقیگەی بکە. بەڵام ئەگەر ماوەی گەیشتن لە ٢ کات ژمێر زیاتر بوو لە شوشەیەکی تایبەت دا ڕەوانەی بکە کەمادەی کاری بلێری تیابێت.

بۆ زانیاری جیاکردنەوەی .V.C ئو1 لەو کەسانەی هەڵگری نەخۆشیەکەن، ئاو، ئاوەڕۆ یان نموونەی خۆراک، تەماشای ئەم سەرچاوەیە بکە

Manual for Laboratory investigations of acute enteric infection (Geneva,World Health Organization, 1987: unpublished WHO document CDD/3083 Rev 1, available on request from the Programme for Control of Diarrhoeal Diseases,World Health Organization,1211Geneva 27, Switzerland). This manual also describes addetional testes to charactarize Vibrio cholereae01 identify atypical isolates, and distinguish Vibrio cholereae 01 from other Vibrios and vibrio-like organisms.

لەم ڕێنمایەدا تاقیکردنەوەی زیاتریش باس کراوە بۆ ناسینەوەی.C.Vئۆ 1 لەو بەکتریایانەی تر کە لەو دەچن.

دەتوانیت لە جیاتی (کاری بلێر) ئاوی تفتی پیپتۆن بەکاربێنیAlkaline pepton Water بەمەرجێک ماوەی گواستنەوەکە لە ٢٤ کات ژمێر تێپەڕ نەکات.بە گەیشتنە تاقیگە، نموونەکە پێش چاندنی دەگوازرێتەوە بۆ APW ی تازە.

ئەگەر ماددەی (ناوەندی گواستنەوە) نەبوو چەند پارچە کاغەزێکی وشک کردنەوە بە پیسایی شل تەڕ بکەو لە کیسەی نایلۆنی داخراودا کە ڕێ لە وشک بوونەوەی بگرێت ڕەوانەی تاقیگە بکە.

نموونەکان لە ناو (Cool Box) دا ڕەوانەی تاقیگە بکە لە پلەی گەرمی کەم دا (یان لە پلەی گەرمی دەوروبەردا).

A ٢.٥ کشت (چاندن)و ناسینەوەی سەرەتایی بەکتریایV.C. ئۆ ١

ماددەی تایبەت (ناوەندی کشت) ئامادە بکەو نموونەی تیا بڕوێنە :

ئەو یاریدەدەری تاقیگەیەی کە شارەزا نیە لە ناسینەوەی V.C دا پێویستە (ناوەندی کشت)ی تایبەت بە V.C بەکار بهێنێت (ئەگەر توانرا ناوەندێکی تری ناتایبەت بە V.C)یش بەکاربێت.بە وەرگرتنی شارەزایی لە ناسینەوەی کۆلۆنیەکانی V.C ئۆ1 دا دەتوانرێت بەرە بەرە تەنها (ناوەندی چاندنی ناتایبەت) بەکار بهێنرێت.

- **Meat Extract Agar (MEA) pH 8.5**
- **Gelatin Agar (G.A) pH 8.2 to 8.5**
- **Thiosulphate-Citrate, Bile Salt, Agar (TCBS) Agar pH 8.6**

تێبینی TCBS لەماوەی ٣ ڕۆژ لە ئامادەکردنی دا بەکار دەهێنرێت

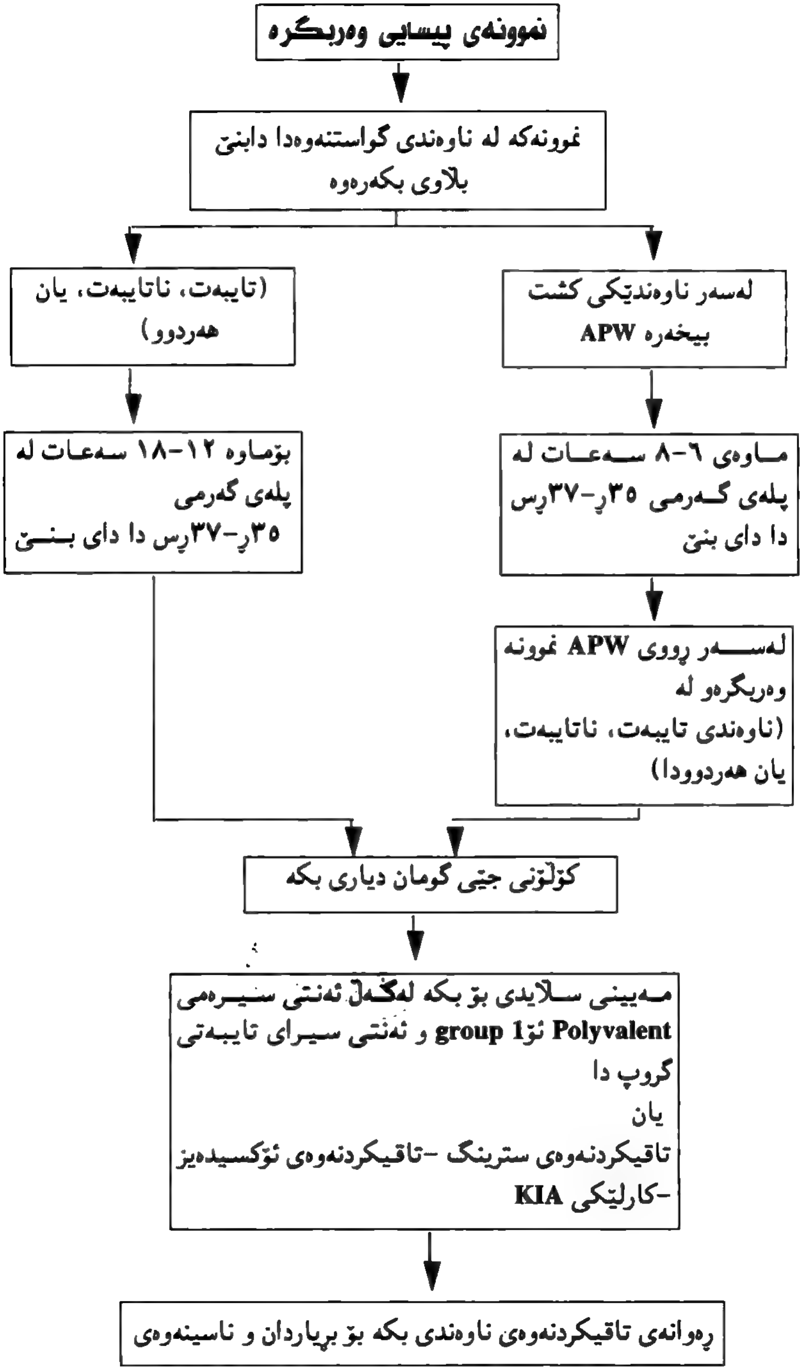
- **Taurcholate Tellurite Gellatin Agar (TTGA) pH 8.5**

ڕینمایی: ئامادەکردنی ئەم ناوەندانە لە بڕگەی ٣.٥.A دا هەیە.

ئەگەر توانرا ئەم دوو ڕێگەیەی خوارەوە دەگیرێتە بەر بۆ چاندنی نموونەکان :

١) ڕاستەوخۆ نموونەکە لەسەر (ناوەندێکی کشت)ی تایبەت یان ناتایبەت یان هەردوو بلاو بکەرەوە لە پلەی گەرمی ٣٥ر-٣٧رس دا بۆماوەی ١٢-١٨ سەعات.

٢) کشتی بەکتریای V.C ئۆ1 بەهێز بکە بە دانانی سوابەکە یا ٢-٣ دلۆپی پیساییەکە لە APW دا بۆ ماوەیV.C ئۆ1 ٦-٨ سەعات لە پلەی گەرمی ٣٥ر-٣٧رس دا.


نموونەی پیسایی وەربگرە
نموونەکە لە ناوەندی گواستنەوەدا دابنێ
بڵاوی بکەرەوە
لەسەر ناوەندێکی کشت بیخەرە APW
(تایبەت، ناتایبەت، یان هەردوو)
ماوەی ٦-٨ سەعات لە پلەی گەرمی ٣٥ر-٣٧رس دا دای بنێ
بۆماوە ١٢-١٨ سەعات لە پلەی گەرمی ٣٥ر-٣٧رس دا دای بنێ
لەسەر رووی APW نموونە وەربگرەو لە (ناوەندی تایبەت، ناتایبەت، یان هەردوودا)
کۆڵۆنی جێی گومان دیاری بکە
مەیینی سلایدی بۆ بکە لەگەڵ ئەنتی سیرەمی Polyvalent تۆ group 1 و ئەنتی سیرای تایبەتی گروپ دا
یان
تاقیکردنەوەی سترینگ -تاقیکردنەوەی ئۆکسیدەیز
-کارلێکی KIA
ڕەوانەی تاقیکردنەوەی ناوەندی بکە بۆ بڕیاردان و ناسینەوەی

پاشان نموونە لە APW وەربگرەو وەک لە هەنگاوی (١)دا باس کرا کار بکە.
ئەگەر لەناو APW دا زیاتر لە ٨ سەعات مایەوە نموونەیەک لە APW ی تردا دا بنێ بۆ ٦-٨ کات ژمێر پێش گواستنەوەی بۆ (ناوەندی کشت).
ئەگەر تەنها یەک ڕێگا بەکار هێنرا باشتر وایە بەهێز کردن لە APW داو دوابەدوای ئەوە چاندن لە (ناوەندی کشت)دا هەڵبژێریت.

دیاریکردنی کۆلۆنیەکی گومانلێکراو :

کۆلۆنیەکانی .V.C ئۆ1 و ئەوانەی تر کە.V.C ئۆ1 نین هاوشێوەن :
* لەسەر MEA بێ ڕەنگ (ڕوون) تەخت ٢-٣ ملم تیرەکەیانە.
* لەسەر GA هەمان شێوە لەگەڵ بوونی خەرمانەیەک بە دەوریان دا.
* لەسەر TCBS، زەرد، بریقەدار، قۆقز و تیرەکەی ٢-٣ ملم (هەندێ جۆری Aeromonas هەمان شێوەیان هەیە).
* لەسەر TTGA، بیڕەنگ (ڕوون)، تەخت، تیرەکەی ١-٢ ملم لە ٢٤ کات ژمێردا خاڵێکی ڕەش لە ناوەڕاستیدا دەردەکەوێت پاشان ڕەنگی دەگۆڕێت بە ڕەنگێکی قورقوشمی.

هەندێ تاقیکردنەوە بۆ ناسینەوەی .V.C ئۆ1 ئەنجام بدە :
* مەیین لەسەر سلاید لەگەڵ (ئەنتی سیرەم) ی تایبەت دا

پێویستە ئەو کۆلۆنیەی گومانی .V.C ئۆ1ای هەیە تاقیکردنەوەی تایبەتی بۆ بکرێت لەگەڵ (V.C. Polyvalent Antiserum ئۆ1).
ئەتوانرێت ڕاستەوخۆ کۆلۆنیەکانی سەر MEA، GA، TTGA تاقی بکرێتەوە بەڵام کۆلۆنیەکانی سەر TCBS ڕاستەخۆ تاقیکردنەوەیان بۆ ئەنجام نادرێت لەبەر ئەوەی بە ئاسانی شل نابنەوە، بۆیە پێویستە لە پێش دا بەسەر MEA یان GA جارێکی تر، کشتی دووەمیان بۆ بکرێتەوە، پێش ئەوەی ناسینەوەی سێرۆلۆجیان بۆ بکرێت.

ئەگەر توانرا ئەنجامە پۆزەتیڤەکان ناسینەوەی تەواویان بۆ دەکرێت (بۆ دڵنیا بوون) لەگەڵ سیرەمی تایبەت بە جۆرەکانی (ئۆگاوا و ئینابا) دا.
ئەتوانین ناسینەوەیەکی تا ڕادەیەک خێرا بکەین بۆ .V.C ئۆ1 بە هۆی تێکەڵ کردنی پیسایی (بە شێوەیەکی زۆر) لەگەڵ ناوەندی ئامادەکراو و وشک کراوەی MEA یان GA. ئەم نموونەیە لە پلەی گەرمی ٣٥ر-٣٧ر س دا دادەنرێت بۆ ماوەی ٦-٨ کاتژمێر، ئەو بەکتریایەی گەورە دەبێت لەسەر ئەم ناوەندە بەکار دەهێنرێت بۆ ناسینەوەی سیرۆلۆجی.

هەندێ تاقیکردنەوەی بە سوودی تر :

ئەنجامدانی ئەو شیکاریەی لە سەرەوە باس کرا بەسە بۆ ناسینەوەی نەخۆشی کۆلێرا بەتایبەتی کاتێک نیشانە کلینیکی و پەتاییەکان لەگەڵ ئەوەدا بن.

بەڵام ئەگەر ئەو ئەنتی سیرەمانە دەست نەکەوتن، ئەم شیکاریانەی خوارەوە بە سوودن بۆ بڕیاردان لەسەر بوونی بەکتریای کۆلێرا، هەرچەندە ناتوانن جۆری ئۆ1 لەوانی تر جیا بکەنەوە :

* **String Test** : کۆلۆنیەکی ١٨-٢٤ کات ژمێری لە ناوەندێکی کشتی **MEA**، **TTGA**، **GA** یان **KIA** لەگەڵ دڵۆپێک لە **Aqueous Solution of Sodium desoxy cholate** ٠.٥ ٪ لەسەر سلایدێک تێکەڵ بکە. ئەگەر ئەنجامەکەی پۆزەتیڤ بوو ئەوا تێکەڵەکە لیتڵی نامێنێ و ڕوون دەبێتەوە (وەک لیمانی لێ دێت).دەزوولەیەک لە لیمان دروست دەبێت کاتێک (لووپ)ەکە بە هێواشی لە تێکەڵاوەکە دەردەهێنرێت. هەندی جۆری **Aeromonas** پاش نزیکەی ٦٠ چرکە دەزوولەیەکی لاوازیان لێ دەردەکەوێت.

* **Oxidase Test** : کۆلۆنیەکی تازە بەکار بهێنە لە ناوەندەکانی **MEA**، **TTGA**، **GA** یان **KIA** (بەڵام لە **TCBS** نابێت) هەموو بەکتریاکانی **Vibrio** (ئۆ1 و ئەوانەی تریش) **Oxidase+ve** نیشان دەدەن (وەک چۆن ژمارەیەک لە بەکتریا گرام نێگەتیڤەکان)، بەڵام **Enterobacteriaceae**، **Oxidase-ve** نیشان دەدات (تەماشای بڕگەی **A.٣.٥** بکە).

* **Kligler,s iron agar KIA reaction:**

کۆلۆنیەک بخەرە ناو لولەیەکی **KIA**، **C.V** (ئۆ1 و ئەوانەی تریش) ڕنگێکی سوور (تفت **Alkaline**) لەکەنارەوە دەردەخەن.

نموونەی پیساییەکە ڕەوانەی تاقیگەی ناوەندی بکە بۆ دڵنیابوون لە ئەنجامەکەی :

ناسینەوەی بەکتریای کۆلێرا لە تاقیگەداو بەو شێوەیەی لای سەرەوە باس کراوە پێویستی بە٢٤ -٤٨ سەعات هەیە لە تاقیگەیەکی دەرەوە داو بەسە بۆ دڵنیابوون. لەگەڵ ئەوەش دا لێکۆڵینەوەی زیاتر پێویست دەکات بۆ سەلماندنی بوونی بەکتریای کۆلێرا یان ناسینەوەی هەندێ بەکتریا کە نموونەیی نین، ئەمەش لەتاقیگەی ناوەندیدا ئەنجام دەدرێت.

ئەم تاقیکردنەوانە بریتین لە **Serotyping**، **Biotyping** هەستیاری بۆ ئەنتی بایۆتیک و ناسینەوەی کیمیایی ئەو بەکتریایەی گومانی لێ دەکرێت کە بەکتریای **V.C.** ئۆ1 بێت لەوانەیە ناسینەوەی هەندێ جۆری نائاسایی بەکتریای کۆلێراش ئەنجام بدرێت.

ناوەندێکی کشتی **Agar Nutrient** یان **Agar Soy Trypticase** بەکار دێت بۆ گواستنەوەی نموونەکان بۆ تاقیگەی ناوەندی.

تێبینی: لە زوربەی حاڵەتەکان دا نمونەکە ڕەوانەی تاقیگەی سەرەکی وڵات دەکرێت. دەتوانرێت هەندێ شیکاری تایبەت بە هاوکاری تاقیگە تایبەتمەندە جیهانیەکانیش ئەنجام بدرێت.

A ٣.٥. ئامادەکردنی ناوەندی تایبەت بۆ گواستنەوەو کشتی بەکتریای V.C. نۆ1

باشترین شێوەی ناوەندەکانی Blair-Cary، TCBS، KIA ئەوەیە کە بە ئامادەکراوی وشکی هەبێت. ئەتوانرێت هەندێ ناوەندی تر ئامادە بکرێت لە تاقیگە دوورەکان دا،ئەوەش بە پیی ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە (بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی پێکهاتەی ئەم جۆرە ناوەندانە تەماشای

Manual of Laboratory investigation of acute enteric infections.

بکە

Alkaline Peptone Water (APW)

Peptone 10g
Sodium Chloride 10g
Distilled Water ....1000 ml

ئامادەکردن:

ئەم ماددانە تێکەڵی ئاوەکە بکەو pH ی لە ٨.٥ دا ڕابگرە بە هۆی گیراوەیەکی سۆدیۆم هایدرۆکسایدەوە. ٥-١٠ مل لەم گیراوەیە بکەرە ناو شوشەی تایبەتەوە کە سەرقاپەکەی بەباشی دابخرێت. بەهۆی ئامێری (Autoclave) ەوە لە پلەی گەرمی ١٢١ڕس دا بۆ ماوەی ١٥ خولەک پاکژی بکەرەوە. (شوشەکان زۆر بەباشی دابخە بۆ ئەوەی ڕێ بگرێت لە گۆڕینی pH ی گیراوەکە).

Meat Extract Agar MEA

Peptone 10g
Sodium Chloride.. 10g
Meat Extract (concentr.................................. 3g
Agar 20g
Distilled Water.. 1000ml

ئامادەکردن :

هەموو ماددەکان دەکرێنە ناو ئاوەکەو گەرم دەکرێت تا دەکوڵێت، لە هەمان کاتیش دا تێک دەدرێت بۆ ئەوەی بەباشی بتوێتەوە. pH ی ماددەکە بە هۆی گیراوەی سۆدیۆم هایدرۆکسایدەوە لە ٨.٥ دا ڕابگرە.

لە پلەی گەرمی ١٢١ڕس دا بۆ ماوەی ١٥ خولەک پاکژی بکەرەوە (Autoclave) گیراوەکە بکەرە ناو پلەیتەکانەوە (٢٠ مل بۆ یەک پلەیت). بە هێواشی ساردیان بکەرەوە و بە شێوەیەکی سەرەو خوار هەڵیان بگرە لە پلەی گەرمی ٤ڕس دا، لە ماوەی ٣-٥ ڕۆژدا بەکاریان بهێنە.

تێبینی: لەسەر ئەم ناوەندە کۆلۆنیەکانی V.Cتۆ 1 ڕوون (شفاف) دەبن بەڵام ئەوانەی Enterobacteriaceae لیل دەبن.

Gelatin Agar (GA)

Peptone.. 4g
Yeast extract.......................................1g
Gelatin...15g
Sodium chlloride.................................10g
Agar 15g
Distilled Water....................................1000ml

ئامادەکردن :

ماددەکان بکە ناو ئاوەکەو گەرمی بکە بۆ کوڵان، لە هەمان کات دا بەباشی تێکی بدە بۆ توانەوەی.

pH ی گیراوەکەلە ٨.٥دا بە هۆی گیراوەی سۆدیۆم هایدرۆکسایدەوە ڕابگرە.

ناوەندەکە بکەرە ناو شووشەی تایبەتەوە کە بەباشی سەرقاپەکەی دابخرێت.

Taurocholate tellurite gelatin agar (TTGA)

Trypticase 10g
Sodium chloride 10g
Sodium taurocholate 5g
Sodium carbonate 1g
Gelatin 30g
Agar..15
Distilled Water 1000ml

ئامادەکردن :

ماددەکان بکە ناو ئاوەکەو گەرمی بکە بۆ کوڵان لە هەمان کات دا بەباشی تێکی بدە بۆ توانەوەی.

pH ی گیراوەکەلە ٨.٥ دا ڕابگرە بە هۆی گیراوەی سۆدیۆم هایدرۆکسایدەوە.ناوەندەکە بکەرە ناو شووشەی تایبەتەوە کە بەباشی سەرقاپەکەی دابخرێت لە پلەی گەرمی ١٢١ڕس دا بۆ ماوەی ١٥ خولەک پاکژی بکەرەوە (Autoclave).

پێش بەکار هێنان (٥,٠ -١ مل) لە گیراوەیەکی پاکژ کراوی Potassium tellurite بکەرە ناو ١٠٠ س س لە تواوەی TTGA بە پلەی گەرمی ٥٥ڕس دا. بەباشی تێکی بدەو بیکەرە ناو (پلەیت) ەکانەوە (٢٠ مل بۆ هەر پلەیت).

A ٤.٥. کارلێک و تاقیکردنەوەی ئۆکسیدەیز :

ماددەی (ئۆکسیدەیز) بریتییە لە گیراوەی
Water distilled in dihydrochloride phenylenediamine–p– tetramethyl 1%
the in used also may phenylenediamine–p– 1% dimethyl دەتوانرێت)
test strip paper بەکار بهێنرێت)

پێویستە ئەم ماددەیە بێ ڕەنگ بێت و هەڵگرتنی لە شووشەی داخراوی ڕەنگ قاوەیی تێردا بێت، دوور لە ڕووناکی و لە سەلاجەدا بێت.ئەگەر تەنها شووشەی بێ ڕەنگ هەبوو پێویستە بە کاغەزی تاریک یان ئەلەمنیۆم بپێچرێتەوە.

ئەنجام دانی تاقیکردنەوەکە بەم شێوەیە دەبێت :

کۆلۆنیەکی تازە وەربگرە لەسەر ناوەندێک لە مانە (GA،TTGA،MEA یان KIA) بەلام لە TCBS ەوە وەرناگیرێت.

٢-٣ دلۆپ لە ماددەی ئۆکسیدەیز بکەرە سەر کاغەزێکی وشک کەرەوە لە ناو (پلەیتێک Petridish) دا. بە هۆی لووپێکی پلاتین (نەک نیکرۆم)ەوە کۆلۆنیەکە لەسەر کاغەزە تەڕەکە رابکێشە.

ئەنجامی پۆزەتیف بریتییە لە پەیدابوونی ڕەنگێکی مۆری تۆخ لە ماوەی ١٠ چرکەدا لە بەکتریا گرام نیگەتیڤەکان دا Vibrio, Campylobacter, Aeromonas, Plesiomonas, Pseudomonas, and Alkaligenes+ve ئەنجامی پۆزەتیڤ ئەدەن.

هەموو بەکتریاکانی Enterobactriaceae ئەنجامی نیگەتیڤ دەدەن.

بۆ دڵنیابوون کۆنترۆڵی پۆزەتیف بکە بە بەکارهێنانی جۆرێکی Pseudomonas و دڵنیابوون لە نیگەتیڤ بە بەکارهێنانی جۆرێکی Escherichia coli

ناوەڕۆک - پاشکۆ - خشتەکان

ناوەرۆک

١- سەرەتا ١١
٢- دەربارەی کۆلێرا ١٣
٣- خۆپاراستن لە کۆلێرا ١٥
١.٣ دابین کردنی ئاوی پاک ١٥
٢.٣ پاشەڕۆ ١٨
٣.٣ پاراستنی خۆراک ١٩
٤- ئامادەیی بۆ بەرەنگار بوونەوەی پەتای کۆلێرا ٢٢
١.٤ ڕاهێنان لەسەر چارەسەرکردنی نەخۆشی سک چوون ٢٢
٢.٤ ئەنباری تایبەتی پێداویستی بۆ کاتی کت و پڕی ٢٣
٣.٤ بەدوادا گەڕان و ڕاپۆرتدان ٢٣
٥-بە دەنگەوە چوونی سەرەتایی بۆ مەترسی پەتای سک چوون ٢٥
١.٥ ڕاگەیاندن بە پێی یاسای نێودەوڵەتیەکانی تەندروستی ٢٥
٢.٥ کۆمیتەی نیشتمانی بۆ هەماهەنگی ٢٧
٣.٥ تیمە گەڕۆکەکانی کۆنترۆڵ کردن ٢٧
٤.٥ ئامێرو پێداویستی ٢٨
٥.٥ بنکەی چارەسەری کت و پڕی ٣٠
٦- چارەسەر کردنی نەخۆشی کۆلێرا ٣١
١.٦ پاراو کردن (Rehydration) ٣١
٢.٦ نەخۆشی کۆلێرا و خۆراک خواردن ٣٣
٣.٦ ئەنتی بایۆتیک ٣٣
٧- ڕێگرتن لە بڵاو بوونەوەی پەتای کۆلێرا ٣٥
١.٧ هوشیار کردنەوەی تەندروستی ٣٥
٢.٧ پاکژکردنەوە، لەگەڵ خۆپاراستن لە کاتی پرسەدا ٣٥
٣.٧ ڕێو شوێنی نادروست بۆ کۆنترۆڵ کردن ٣٧
٨- پەتا ناسین ٤١
٩- ڕۆڵی تاقیگە ٤٢
١.٩ مامەڵە کردن لەگەڵ نموونەکانی پیسایی ٤٣
٢.٩ تاقیگەی ناوەندی ٤٣
١٠- پاش تەواو بوونی پەتایەک ٤٥
هەندێ زانیاری تر دەربارەی کۆنترۆڵ کردنی کۆلێرا ٤٦

پاشکۆکان

پاشکۆی ١. دروست کردنی چاڵێکی چاک کراو بۆ ئاودەست.............. ٥٠
پاشکۆی ٢.چارەسەر کردنی پەتای کۆلێرا.............................. ٥١
پاشکۆی ٣. چەند نموونەیەکی پەیامەکانی هوشیار کردنەوەی تەندروستی........ ٥٩
پاشکۆی ٤. بنەماکانی دروست ئامادەکردنی خۆراک بۆ خۆپاراستن لە کۆلێرا.... ٦٢
پاشکۆی ٥.جیاکردنەوەی بەکتریای C.V ١٠ لە تاقیگەیەکی
ناوچەکانی دەوروبەردا ٦٥

خشتەکان

خشتەی ١. باوترین سەرچاوەکانی تووش بوون............................ ١٤
خشتەی٢. بڕی کلۆری پێویست لەناو تۆڕەکانی دابەش کردنی ئاودا لەو ناوچانەدا
کە تووشی کۆلێرا هاتوون ١٥
خشتەی ٣. پاک کردنەوەی ئاو بە هۆی کوڵاندنەوە ١٦
خشتەی ٤. پاکژ کردنی ئاو بە کلۆر تیکردن............................ ١٧
خشتەی ٥. دروست کردنی ئاودەست (چاڵ) لە کاتی نائاساییدا............ ١٩
خشتەی ٦. مەڵبەندەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO
بۆ دروستی ژێنگە ٢٠
خشتەی ٧. پێناسەی حاڵەتەکانی کۆلێرا کە پێویستە بە شێوەی نێودەوڵەتی
ڕابگەیەنرێن... ٢٦
خشتەی ٨. لایەنی کەمی پێداویستی بۆ چارەسەر کردنی ١٠٠ نەخۆشی
کۆلێرا لە کاتی ڕوودانی پەتادا.................................. ٢٩
خشتەی ٩. بۆ دروست کردنی ١٠ لیتر لە گیراوەی بژوێن ORS.......... ٣٣
خشتەی ١٠. خاڵە گرنگەکانی هوشیار کردنەوەی تەندروست................ ٣٦
خشتەی ١١. هەندێ پێداویستی تەندروستی گشتی........................ ٣٧
خشتەی١٢. مەترسیەکانی گواستنەوەی کۆلێرا بە هۆی بازرگانی خۆراکەوە..... ٤٠
خشتەی ١٣. پێداویستیەکانی تاقیگەیەکی دوور لە تاقیگەی ناوەندی
بۆ ناسینەوەی سەرەتایی بەکتریای کۆلێرا C.V ١.................... ٤٢
خشتەی ١٤. هەندێ لە تاقیگە تایبەتمەندە نێودەوڵەتییەکان................ ٤٦

Acknowledgement

This is the product of support of a group of people gathered to help the needed people in a way that you can see no motive except the high moral values. It is in such a way as if it is to prove that there are still some people who work solely for the sake of people.

Kurds will feel really in debt towards **Centrale Snitaire Suisse** Without their help it would be nearly imposible to see these books published in Kurdish. Their great contributions in providing the needed fund and obtaining the written right of translating these books are gratefully acknowledged. We specially appreciate the contributions of Dr. *Maurice Piot* and his colleagues in **CSS Romandie.** The role of our friend *Akram Mayi* is something not to be left unmentioned.

Dr. *Niaz Mirani* is a friend that his fingerprints can be seen everywhere. The contributions from Dr. *Saman Halabchayi*, Kak *Usman Pirdawud,* Kak *Hajar T. Noori* and others are gratefully appreciated. Kak *Mahmood Naqshbandi,* the manager of the Ministry of Education Printing House, and his colleagues offered priced help and demonstrated great patience in tolerating us in intruding in very details of the printing process. In this regards we should mention the work of Kak Hassan in the Montage department.

This is a good opportunity to wish the continued collaboration and help from CSS and the friends working there. May this become the cornerstone of stronger and more profound relations between the people in Switzerland and Kurdistan.

Editor

Medical Books in Kurdish Series, 2
Ministry of Health and Social Affairs
Editor: Lezgin Ebdirehman

This is an authorized translation of:
Guidelines for Cholera Control, WHO, Geneva, 1993
With the support of Centrale Sanitaire Suisse (Romandie)

(c) CSS & Ministry of Health and Social Affairs 2002
Kurdistan Regional Government,
Erbil, Northern Iraq

Translation: Dr. Newroz Usman Saeed, Dr. Fuad Baban, Dr. Jamal Umar, and Dr. Sherko Abdullah
Editing: Dr. Lezgin Ebdirehman
Layout and Typing: Govar Office, Erbil
Printing: Ministry of Education Printing House, Erbil

Guidelines for **Cholera Control**

Ministry of Health and Social Affairs
Erbil
2002

نزیکەی سەد وڵات لەسەرانسەری جیهاندا هێشتا گرفتاری نەخۆشی کۆلێران. ئەزموونەکان نیشانیانداوە کەوا ناتواندرێت ڕێگا لەبڵاوبوونەوەی بۆ ناو وڵاتانی دیکە بگیرێت. ئەگەر بە شاراوەیی بمێنێتەوە هەر سەرهەڵدانێکی ئەو نەخۆشییە دەتوانێت بەخێرایی بگاتە ڕادەی پەتایەکی گەورەو گیانی زۆر کەس دەخاتە مەترسیەوە. بۆ کۆنترۆڵ کردن و کەمکردنەوەی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیەو گرفتەکانی تەندروستی کۆمەڵ دەکرێت بەڕێگای باشتر کردنی شێوازەکانی دۆزینەوەو دیارخستن، چارەسەرکردن، باشتر کردنی ستانداردەکانی خاوێنی ئاوەڕۆو خاوێنی تاکە کەسی ئەنجام بدرێت. ئەم کتێبە بەشێوازێکی بەرفراوان باس لە کۆنترۆڵ کردنی کۆلێرا دەکات. ئەم ڕێبەرە باس لە گواستنەوەی هەوکردن و ڕێگاکانی بەرگری کردن لە بڵاوبوونەوەی، ئامادەکارییە زۆر پێویستەکانی کە دەبێ کاربەدەستانی تەندروستی بۆ پەتایەکی ترسناک بیکەن، ئەو دەرمانانەی کە دەبێ لەبەر دەست دابن، چارەسەرکردنی نەخۆشەکان کرداری پێویست بۆ سنوردانان بۆ پەتاکان، لێکۆڵینەوەکانی پەتاناسی، ڕۆڵی تاقیگە لە بەدەرخستنی نەخۆشی و چالاکییە درێژخایەنەکانی پێشگیری دەکات. چارەسەرکردنی نەخۆشی توش بوو بە کۆلێرا بە جەخت کردنێکی تایبەت لەسەر بەکارهێنانی دروستی دژەژی (ئەنتی بایۆتیک)ەکان بەوردی باسی لێوە کراوە، هەروەها بەوردی باس لەدۆزینەوەو ناسینی مایکرۆبی ڤیبریۆکۆلێرا کراوە. گرنگی ئاوی خاوێن بۆ خواردنەوە، ئامادەکردنی وریایانەی خواردن، پاکوخاوێنی تاکە کەسی چەند جاران دووبارە کراوەتەوە، کتێبەکە پڕە لە پێشنیاری سودبەخش بۆ داڕشتنی پەیامی فێرکردنی تەندرۆستی سەبارەت بەم بابەتە. هەرچەندە ئەم ڕێبەرە بۆ ئەوە نوسراوە کە لەلایەن بەڕێوەبەرانی بەرنامەی نەتەوەیی بۆ کۆنترۆڵکردنی کۆلێرا بەکاربهێنرێت، بەڵام بێگومان هەموو ئەو کەسانەی خەم لە پێشگیری و کۆنترۆڵکردنی کۆلێرا دەخۆن، چ لەئاستێکی نەتەوەییدا بن چ لە ئاستێکی ناونەتەوەییدا، ئەم کتێبە بە شتێکی سوودمەند لەقەڵەم دەدەن.